

# まんぼう通信

平成 30 年 2 月 1 日 No.40



みなさんこんにちは！

今年の冬はめずらしく、気仙沼でも雪が積もりましたね。道が凍りやすくなっているので、歩いてお出かけの際は足元に気をつけてくださいね。

さて、今月のまんぼう通信はサルコペニアについてです。

## サルコペニアとは？

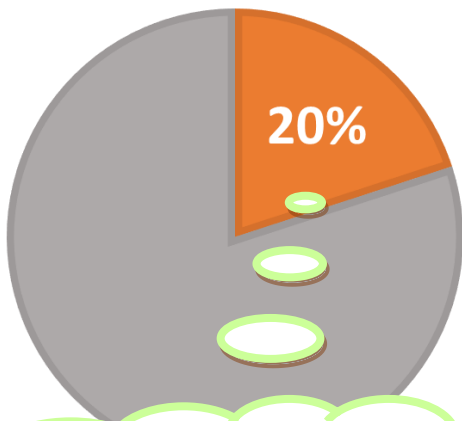
加齢や病気により、筋肉の量が減少することで、握力や脚、お腹や背中筋力など全身の「筋力低下が起こること」を指します。

または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」を指します。

## 日本人高齢者の有症率

日本人高齢者のサルコペニア有症率

■ 該当 ■ 非該当



あれ？

思ったより少ない…

しかし…

有症率を年代別に見てみると、

65 歳～74 歳 ⇒ 約 10%

75 歳～79 歳 ⇒ 約 25%

80 歳～84 歳 ⇒ 約 40%

85 歳以上 ⇒ 約 **60%**



# サルコペニアを予防しましょう！

① 適度な運動 ※次回、詳しくご紹介します！

② バランスのとれた食事

- ・ **エネルギー**：日常生活や運動を行うのに必要（例：米・パンなど）
- ・ **たんぱく質**：筋肉を作る（例：肉・魚・大豆・卵など）
- ・ **必須アミノ酸**：筋肉を作る（例：牛乳・枝豆・卵など）

※持病がある方は医師や管理栄養士へ相談してください

③ 生活習慣の見直し

- ・ **運動を習慣づける**
- ・ **仕事や趣味を持つ**
- ・ **持病を管理**する



## 第5回合同研修会に参加してきました！



福島県南相馬市で行われた『一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団 第5回合同研修会』に参加しました。

多方面で活躍している財団の仲間達からたくさんの刺激を受けてきました。

吉井管理者・小野寺副管理者は  
当ステーションの事業報告を  
してきました！



作業療法士の松木・鑑水は  
症例発表をしてきました！