

リハビリテーションだより



～いつまでも健康で！！サルコペニアを知ろう！～

最近、「体力が落ちた」「食事量が減った」などと感じることはありませんか？それは、もしかしたら『サルコペニア』かもしれません。今回は、予防するためにも『サルコペニア』についてお伝えします。

8月号

●『サルコペニア』とは…？

筋肉量が減り、からだの機能が低下した状態をいいます。



●『サルコペニア』になると…



●『サルコペニア』かな？チェックしてみよう！

質問	0点	1点	2点
① 4～5kgの物を持ち上げて運ぶのがどのくらい大変ですか。	全く大変でない	少し大変	とても大変 全く出来ない
② 部屋の中を歩くのがどのくらい大変ですか。	全く大変でない	少し大変	何か持てば歩ける 全く出来ない
③ 椅子やベッドからの移動するのがどのくらい大変ですか。	全く大変でない	少し大変	とても大変 昇れない
④ 階段を10段昇るのがどのくらい大変ですか。	全く大変でない	少し大変	とても大変 全く出来ない
⑤ この一年で何回転倒しましたか。	なし	1～3回	4回以上

合計 **4点以上**がサルコペニアの可能性あります。

●『サルコペニア』を予防しよう！！

栄養 をとる事と **運動** する事が大切です。

栄養

★タンパク質・BCAA・ビタミンD・カルシウムを取りましょう。
とくに **BCAA** (ロイシン・イソロイシン・バリン) が必要です

BCAA

筋肉の材料

エネルギー源

BCAA は**運動後 30 分以内**にとると効果的！



鶏肉



マグロの赤身



大豆類



オススメは
牛乳！
コップ1杯

乳製品など

運動

★朝か夕方に散歩などの有酸素運動（軽く息が弾む程度）
★レジスタンス運動（筋肉に負荷をかける運動）をしましょう。
筋肉量の多い下肢の筋肉を中心に運動しましょう

足上げ



立ち座り



運動はゆっくりと

10~15回を

1~3セット

※回数やセット数は体調に合わせて実施して下さい

★テレビを一定時間立って見る等を毎日行うことでも予防になります

何かご質問のある方はリハビリテーション科へご連絡ください