

## 身体や心だるさは

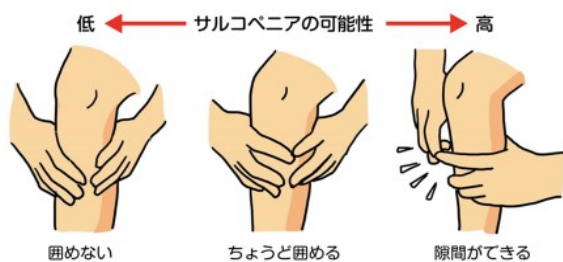
## 生活レベルの低下のサイン！？

『皆さん、この病気についてはご存じですか？』

## ・サルコペニア

サルコペニアとは、筋肉量や筋力の低下、身体能力の低下が起きている状態のことです。一般的な加齢による身体機能低下の範囲を超え、日常生活に支障をきたしている場合や、病的なレベルの筋肉量減少が起きている場合にサルコペニアと診断されます。

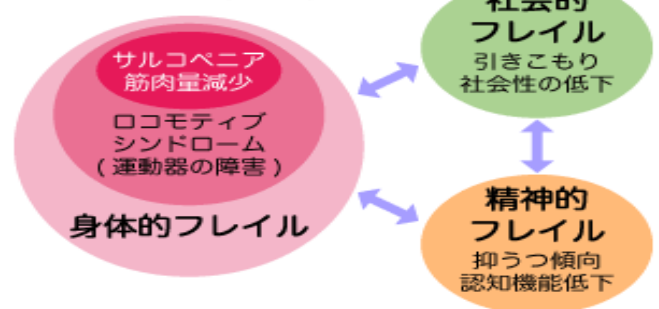
## 指輪っかテスト



## ・フレイル

フレイルとは身体的・社会的・精神的に虚弱している状態を指します。状態の悪化により要介護状態へ進むと考えられています。筋力低下や転倒しやすくなるなどの身体的問題や認知症、うつ病などの精神的問題や経済的困窮などの問題も含まれます。

## フレイルの関連性



## ～フレイル・サルコペニアの診断基準～

・3つ以上当てはまる場合はフレイルと診断し、1～2つ前段階として診断

項目	サルコペニア	フレイル
体重減少		6ヶ月で2kg以上の(意図しない)体重減少
筋力低下	男性 26 kg、女性 18 kg未満	男性 28kg、女性 18kg 未満 (利き手)
疲労感		わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度 0.8m/秒以下	通常歩行速度 < 1.0m/秒
身体活動		軽い運動・体操、定期的な運動をしていない
精神面		記憶力の低下、気分的なうつ状態

# フレイルを防ぐためには！！！！

## ①栄養

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりと、美味しいものを長く食べ続けられるように、お口の健康にも気を配ることが大切です。

## ②体操（自主トレーニング）



【お尻上げ】 10×回2セット  
(1) お尻を上げる  
(2) 5秒止める  
(3) ゆっくり下ろす  
\*お尻を上げるときに息を吐き、  
下げるときは吸うように！



【膝伸ばし】 10×回2セット  
(1) 膝を強く伸ばす  
(2) 伸ばしたら5秒止める  
(3) ゆっくり下ろす  
\*伸ばす際に体を反らさないように  
に注意！



【足上げ】 10回×2セット  
(1) 膝を伸ばした状態で上げる  
(2) 足を上げたら5秒止める  
(2) ゆっくり下ろす  
\*反動はつけないように注意！

## ③趣味・活動

趣味やボランティア、地域活動などを通じて無理をせず、自分に合った活動を見つけましょう。

もし興味や質問等ありましたら当院までお問い合わせください。

<問い合わせ先> コミュニティーホスピタル甲賀病院 リハ科直通 TEL054-631-7234  
担当 宮田・藤原・大久保・中島・漆畑まで