

サルコペニアを予防しよう

サルコペニアとは？

サルコペニアとは、加齢や疾患により**筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下**している状態を指します。具体的に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、寝たきりや転倒・骨折などのリスクが増えている状態です。

簡単セルフチェック

【指輪っかテスト】

足のうらが地面につく状態で膝を直角にして椅子に座り、親指と人差し指で「指輪っか」をつくって利き足でない方の足を囲って調べます。



休診のお知らせ

7月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※8/13(金)～8/15(土) 夏季休診となります。
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

こんな方は
要注意

高齢で痩せ型

肥満だが筋肉が
少ない

極端なダイエットを
している

食事

でサルコペニア予防！

筋肉の減少を抑えるために必要なのは**たんぱく質**です。
たんぱく質を多く含む食材を1日3食でバランス良く摂ることが大切です。



鮭



鶏もも肉



ツナ缶



卵



牛乳

運動

でサルコペニア予防！

片足立ち

- ・左右1回ずつ、1日3回行いましょう。
- ・転倒しないように、つかまるものがある所で行いましょう。
- ・床につかない程度に片脚を上げます。

スクワット

- ・肩幅より少し広めに足を広げます。
- ・つま先は、30度くらいに広げます。
- ・膝がつま先から出ないように、お尻を後ろに引くように体をしずめます。



看護師吉田のほっとこらむ

6月より新しく看護師として勤務することになりました吉田です。看護師としてブランクがあった為、慣れない事も多いですが、これから患者様1人1人の顔を覚えていきながら頑張っていきたいと思います。

午前だけの勤務となりますが、
どうぞよろしくお願い致します。

お知らせ

今年はオリンピックの関係で祝日が変わりました。

7/22(木) 海の日 7/23(金) スポーツの日

8/9(月) 山の日の振休 で祝日となりますのでお気をつけ下さい。

あとがき

マスクをしての外出は暑くて大変な時期ですね。先日不織布の接触冷感マスクがあると知り、買ってみました。つけてみると、肌に触れる所がひんやりとして気持ち良かったです。興味のある方は一度お試しいして下さい。暑い夏が続きますが、お体ご自愛下さい。