

サルコペニア をご存じですか？



サルコペニアとは、加齢などによって筋肉量の減少および筋力が低下した状態のことです。立ち上がりや歩行がだんだん億劫になり、放置すると歩行が難しくなってしまうなど、高齢者の活動能力が低下する大きな原因になっています。

サルコペニアの診断

以前より「転びやすくなった」「重い物を持ち上げられなくなった」「手すりをつかまないと階段を登れない」などが当てはまるとサルコペニアが疑われます。ご自宅で簡易的に診断するなら、「5回椅子立ち上がりテスト」や「指輪っかテスト」を試してみましょう。



5回椅子立ち上がりテスト

両腕を胸の前で組み、できる限り早く椅子から5回立ち上がります。
12秒以上かかる場合はサルコペニアが疑われます。



指輪っかテスト

親指と人差し指で輪っかをつくり、ふくらはぎの一番太い部分にはめてみます。隙間ができる場合はサルコペニアが疑われます。



サルコペニアを予防する運動例

毎日の習慣に

運動は無理のない程度に、少しずつ体を慣らしていきましょう。

1 太ももの筋肉をきたえる運動

上体を手で支えて足を軽く開いて座ります。足を床につけないように片足ずつ上げ下ろし運動を行います。20回ずつ、毎日しましょう。



※つま先を天井に向けるように上げましょう。



2 太ももやおしりの筋肉をきたえる運動

肩幅よりも少し広めに足を広げて立ちます。椅子などを支えにして、3秒かけてゆっくりおしりを後ろに引くようにしゃがんで、1秒で戻ります。10回を1セットとして、毎日3セットを目標にしましょう。



悪い例



しゃがんだ時に膝がつま先より前にでる。



猫背になる。



リハビリテーション科のご紹介

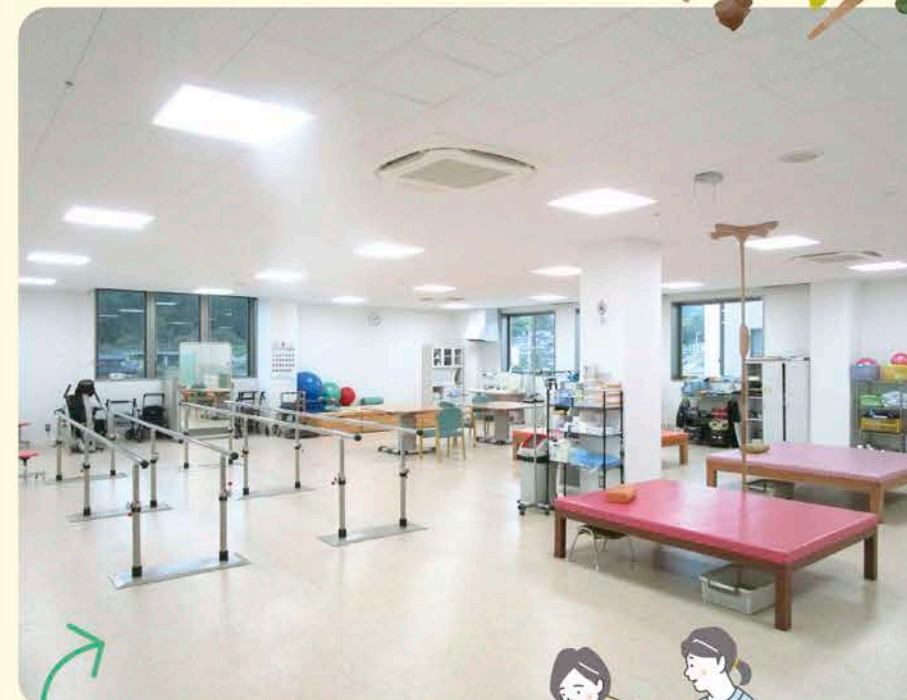
理学療法士11名、作業療法士6名、言語聴覚士1名、歯科衛生士1名、助手2名で入院患者様、外来患者様、訪問リハビリご利用者様にリハビリを提供しています。落合病院が移転して1年が経過しましたが、当院のリハビリテーションを見ていただく機会があまりないので、ご紹介させていただきます。



キッチンでの調理など生活に密着したリハビリを行うための設備も整えています。



自然の風にあたりながら気分転換を図る屋外のスペースもあります。



リハビリテーション室は患者様にとって快適な広さを有しています。



今後も、地域の皆様に安全で質の高いリハビリテーションを提供させていただきます。

インフルエンザワクチン集団接種のご案内

当院ではインフルエンザワクチン集団接種を予定しています。どなたでも接種可能です。

ご予約は落合病院
☎0867-52-1133 まで

- 1 11月6日(日)
- 2 11月20日(日)
- 3 12月4日(日)
- 4 12月18日(日) ※小児の集団接種のみ

各日9:00~10:30まで受付

※新型コロナワクチン接種に限り、同日でも接種可能となりました。ただし、当院のインフルエンザワクチン集団接種で新型コロナワクチンの同時接種はできません。