

サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

NO. 4

地域サロンは、コロナウイルス感染予防のため、現在集まって行う活動ができずにいます。この間、体力が落ちてしまわないよう、自宅で簡単にできる体操やストレッチなどを、上尾市リハビリテーション連絡協議会の先生方にご協力いただき紹介していきます。皆さんぜひチャレンジしてみてください。

★ フレイル、サルコペニアについて学びましょう！

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態などの危険性が高くなった状態のことをいいます。要因として、身体的（筋力低下など）、精神的（認知症、うつなど）、社会的（閉じこもりなど）の3つがあげられます。サルコペニアとは、加齢に伴う筋肉量の減少症のことをいい、65歳以上の高齢者において有症率は20%程度といわれています。サルコペニアになることによって、2～3倍程度、転倒発生率が高まります。フレイル、サルコペニアの予防、改善が重要になります！！

★ フレイル、サルコペニアをcheckしてみましよう！

☑ フレイル check 下記の項目に3項目以上該当：フレイル、1～2項目該当：フレイルの手前
体重減少（半年で2～3kg減少）、歩行速度低下（横断歩道を渡りきれない）、活力低下（疲れ）、握力低下（男性26kg未満、女性18kg未満）、活動量減少（運動・体操をしていない）

☑ サルコペニア check

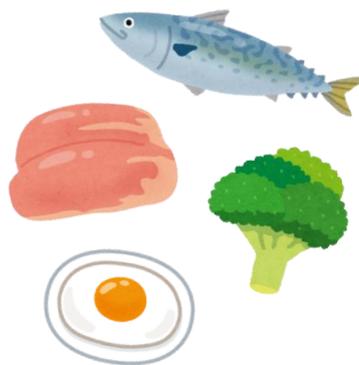
- ・指輪っかテスト：母指－示指の輪よりもふくらはぎが細い（右図）
- ・片足立ち：8秒未満（転倒に注意しましょう！）



★ フレイル、サルコペニアの予防、改善のためには…

筋力トレーニング、有酸素運動 + 栄養補給 が有効です！

- ・筋力トレーニング：スクワット、踵あげなど（サロン通信NO3参照）
- ・有酸素運動：散歩、自転車、趣味活動（軽いスポーツ、庭いじりなど）
時間は20分程度、楽である～ややきついくらいの強度で行います
- ・栄養補給：特にタンパク質が大切です！（鶏肉などの肉、鯖などの魚、卵、ブロッコリーなど）
腎臓などのご病気がある場合は、主治医、栄養士にご相談ください！



上尾中央医療専門学校 理学療法士 白石先生です

上尾市リハビリ
テーション
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。