



サルコペニアとは？

涼しさが増し過ごしやすい季節になりました。秋は「スポーツの秋」などと言われ、活動が盛んになりますね。皆様は日頃から運動の習慣はありますか？家の中で一日中寝たり座ってばかりの生活が続くと筋肉の量が少なくなり転倒や骨折の危険が増え、ひどくなると自立した生活を送るのが困難となります。

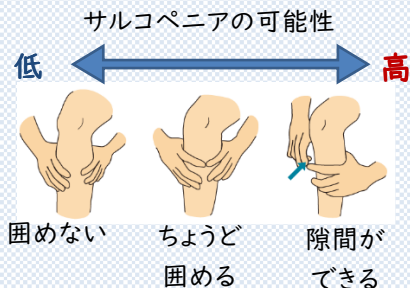
加齢や疾病など、原因は様々ですが、このように筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋などの筋力低下が起こることを「サルコペニア」と言います。

●サルコペニアのセルフチェック法

サルコペニアは歩行速度、握力、筋肉量を測定して診断しますが、簡単なチェック法をご紹介します。

【指輪っかテスト】

- ①両手の親指と人差し指で輪を作る
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を囲む



●サルコペニアの予防法



【運動】 筋肉量を増やし、筋力や身体能力を改善するためにはレジスタンス運動と低強度の有酸素運動が効果的です。

レジスタンス運動・・・スクワットなど筋力トレーニング



低強度有酸素運動・・・ウォーキング、水泳、体操など軽く息が弾む程度
ラジオ体操や散歩など習慣化できると良いですね

【栄養】 バランスの良い食事を基本とし、筋肉のもとになるタンパク質を積極的に摂りましょう。簡単な手量りを利用して必要量を摂るよう努めましょう。

魚 60～80g



肉 60～80g



豆腐 100g



卵 1個 (60g)



手のひらにのるぐらいの量、肉魚の厚みは手のひらの厚みぐらいが目安
これら4つで1日必要なタンパク質が摂れます

離乳食相談

気になる項目がないかチェック!



離乳食の進め方が分からない

体重が増えない

母乳が足りているか心配

アレルギーが心配

簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!
料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**

(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック