

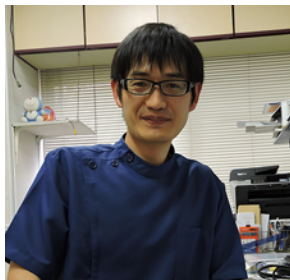
今話題の「サルコペニア」「フレイル」とは？  
コロナ禍で運動不足になっていませんか？  
阿部内科医院

サルコペニア、フレイルという言葉聞いたことがあるだろうか。サルコペニアとは、加齢により健康な人と比べて筋肉量が減少し、筋肉や体の働きが落ちている状態のこと。転倒・骨折、寝たきりなどの原因にもなる。横断歩道を青信号のうちに渡りきれない、ベット

ボトルのふた開けられない、物をよく落とすなどの症状があれば要注意。

フレイルとは「虚弱」の意味で、身体の予備能力が低下しているような病気になるやすい要介護予備群のこと。サルコペニアは筋肉量の減少による身体機能の低下であることに對し、フレイルは身体的だけではなく、精神・心理的、社会的な衰弱も含んでいる。

サルコペニアやフレイル予防のため、タンパク質をしっかりと摂って、筋トレ（レジスタンス運動）も週2回は行うのが望ましい。いきなり運動が難しい場合は、日常生活でこまめに動くようにし、階段があれば積極的に使用するなど、普段の生活での活動量アップを目指す。筋量は体組成計で簡単に測定出来るので、心配な人はかかりつけの先生やフィットネスジムなどで相談してみ



阿部 泰尚 院長

コロナ禍で家に閉じこもり、運動不足気味になって

いる人も多いはず。



須磨区神の谷

医療法人社団 柵風会 在宅療養支援診療所

阿部内科医院

Abe Internal Medicine Clinic

〒654-0162 神戸市須磨区神の谷 7-1-3  
<http://abe-naika-iin.com>

☎078-794-1234