# 秋号 栄養だより vol.48

テーマ：筋力の衰え対策とは？

© 岡田内科クリニック
栄養指導室
（2023年　10月）

## 『筋力低下（サルコペニア）』に注意

年を取ると、筋力が落ちて転んだり、寝たきりになりやすくなります

転びやすい

寝たきり

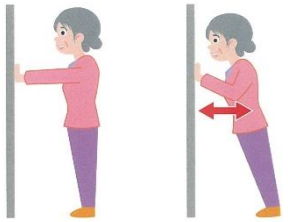
InBody CHECK

SMI（骨格筋指数）
※用紙の右下　参照

| 男性 | 女性 |
|---|---|
| 7.0 未満 | 5.7 未満（kg/m2） |

## 予防の為に　毎日10回×3セット　運動を！

壁立てふせ

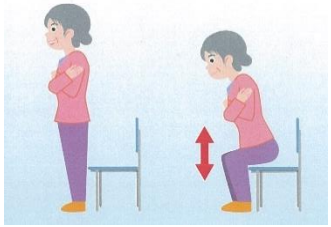


腕立てふせのように、
肘を曲げ伸ばし

かかと上げ下げ

ゆっくりと　かかとを上げ
1秒キープし、下す

ゆっくり
スクワット



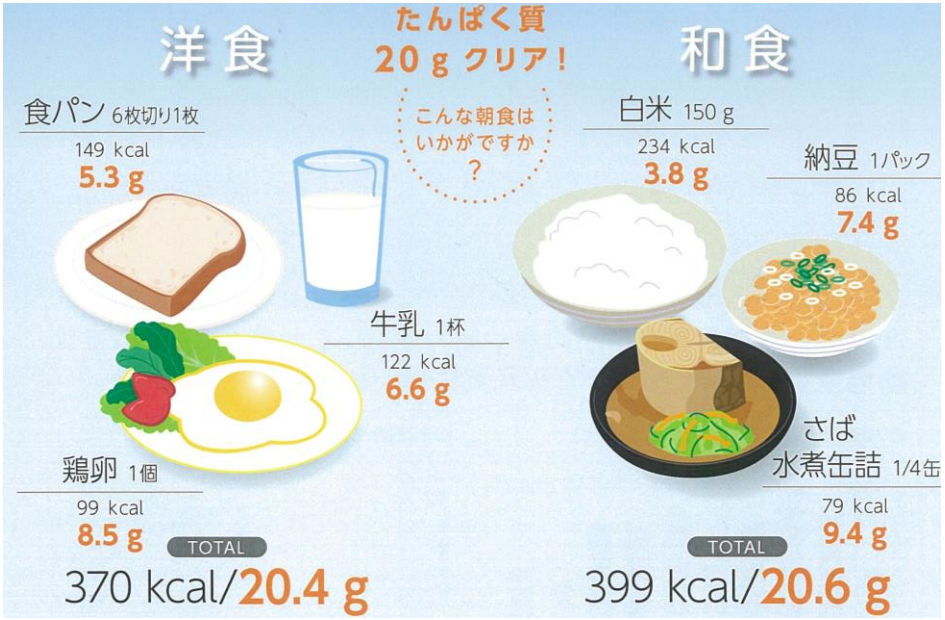
ゆっくり膝を曲げ、座面におしりがつく直前で止め、ゆっくり立ち上がる

## あなたの『たんぱく質量』足りてる？

**成人に必要なたんぱく質量（腎機能が悪くない方）**

**1食20ｇ**（1日60g）必要

※腎機能が低下している方は、
医師や管理栄養士にご相談ください




◎お食事についての
疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、
当院　管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

小野薬品工業株式会社「食事と運動　少しの工夫で筋肉量を維持しましょう」より一部抜粋

使用イラスト：イラストわんパグ、いらすとや、イラストポップ