

テーマ:貯筋(ちょきん)をしよう

注目! 岡田内科クリニック患者さんのサルコペニア実態発表!

サルコペニアとは?

年を取って筋肉量と筋力が落ち、将来的に転んだり寝たきりになりやすくなる状態

InBody

SMI(骨格筋指数)

男性 女性

7.0未満 5.7未満
(kg/m²)

骨格筋量(SMI)の低下



筋力の低下

OR/AND

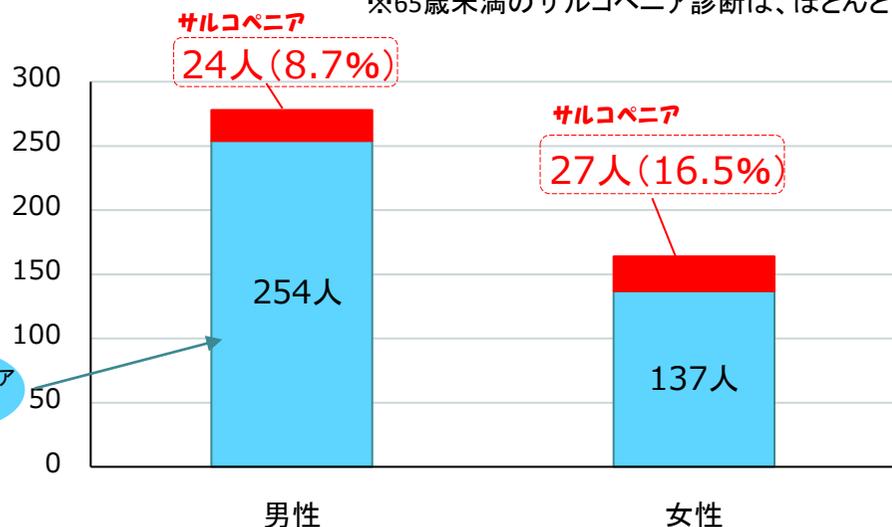


①足の筋力

②握力

当院でサルコペニアと判定された人の割合(2023年4月~9月) 65歳以上

※65歳未満のサルコペニア診断は、ほとんど無かった



たんぱく質は、毎食20g以上摂ろう

※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

食パン6枚切1枚 (5.3g) 牛乳1杯 (6.6g) 鶏卵1個 (8.5g)

たんぱく質 20.4g

ごはん120g (3.0g) 納豆1パック (7.4g) 焼き鮭70g (15.8g)

たんぱく質 26.2g

主食(ご飯、パン、麺)を毎食摂る事も大切です

定期的な運動が、サルコペニアにならない為のカギ!

隔日10回×3セット



タオルを3-5秒間かけて絞り、元に戻す(座っても、立ってもOK)



椅子に座り、両足を持ち上げ10秒キープ



ペットボトルを持ち、5秒かけて腕を60度まで広げ、5秒かけて戻す

◎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。

