

このようなことはありませんか？

おいしく物が食べられなくなった（食事量の減少や口腔機能の低下）

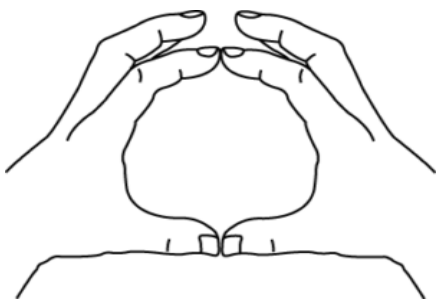
疲れやすく、何をやるにもめんどろ（外出頻度の低下）

病気はないが体重が減ってきた（体重減少）



65歳を過ぎてから病気が原因ではないのに痩せてきたら（体重減少）、**筋肉量の減少**が考えられます。

指輪っかテストで筋肉量のスクリーニングをやってみよう！



椅子に座って計測

計測のポイント

- * 膝が90度の状態で
- * 利き足の反対で
- * 一番大きいふくらはぎで計測しましょう!!

* ちょうど囲める もしくは 隙間がある 方は 要注意!!

※ 囲めなかった方と比較して、

約2~3倍サルコペニアを発症する可能性がある

* 隙間がある 方は

約2倍要介護になる可能性がある

☞ サルコペニアとは・・・

加齢によって、骨格筋の減少に加えて、筋力の低下と身体機能の低下の両方あるいはどちらかがある状態

筋肉をつくるには・・・

加齢により食事の量が減るとともに筋たんぱくの合成力が低下します。意識してたんぱく質を摂る必要があります。

1日の食事

- 肉か魚を1日2品、卵と大豆製品を1日1品とる
- 1日3食 主食、主菜、副菜を毎食とる
- 牛乳かヨーグルトを1日コップ1杯



運動



良質な睡眠

* 睡眠：成長ホルモンの恩恵を受けることも、筋分解を抑えます。

* 運動直後にタンパク質と糖質を摂ると筋肉の合成速度が速くなります。