

サルコペニアって知っていますか？

サルコペニアとは

加齢に伴い全身に進行する筋肉や筋力の量と筋力・身体機能が低下することを言います。

それにより、フレイルや転倒・骨折と関連し、要介護さらに死亡の危険が高まります。

そのなかでリハビリテーションなどを行うことで機能障害を遅らすことが出来るかもしれません。

当院では外来透析中の運動指導に力を入れています。今回紹介したサルコペニアのより精密な診断や、フレイルの診断も行っています。

「自分の体はどうなんだろう？」

「どんなことをするのか内容を聞いてみたいなー」等々、外来透析での運動指導について少しでもご興味をもって頂けたらスタッフまで声かけをお願いします。

サルコペニアの簡易チェックをしてみましょう。

(指輪っかテスト)

自分の人差し指と親指で輪っかをつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲めるか確認しましょう。

ちょうど囲める、または隙間ができる場合はサルコペニアが疑われます。



腎リハ新聞



発行年月日
2023年2月8日

発行人
洛和会音羽記念病院
リハビリテーション部
TEL 075(594)8010 (代)

お知らせ

今年度から透析中の運動指導が
はじまりました。
気になる方はお気軽に
スタッフまでお声かけください。