

息切れ
筋力低下

もの忘れ
認知症

サルコペニア外来

高血圧
糖尿病

体重減少
食欲低下

医療法人仁心会 宇治川病院

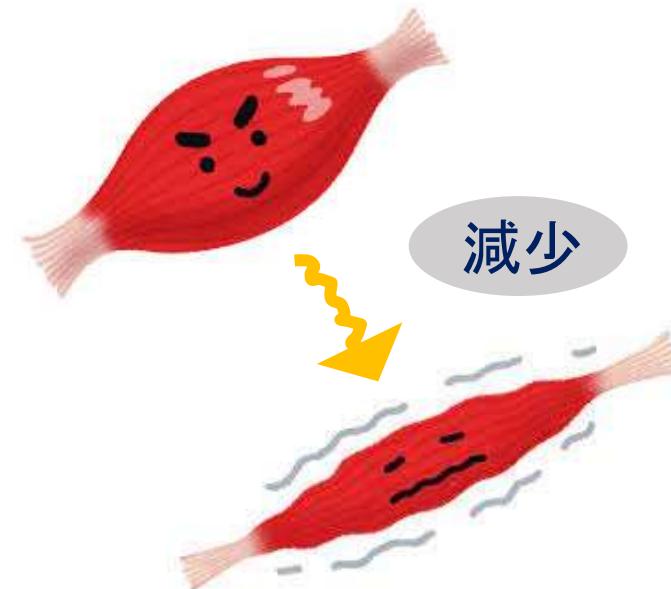


サルコペニアとは…

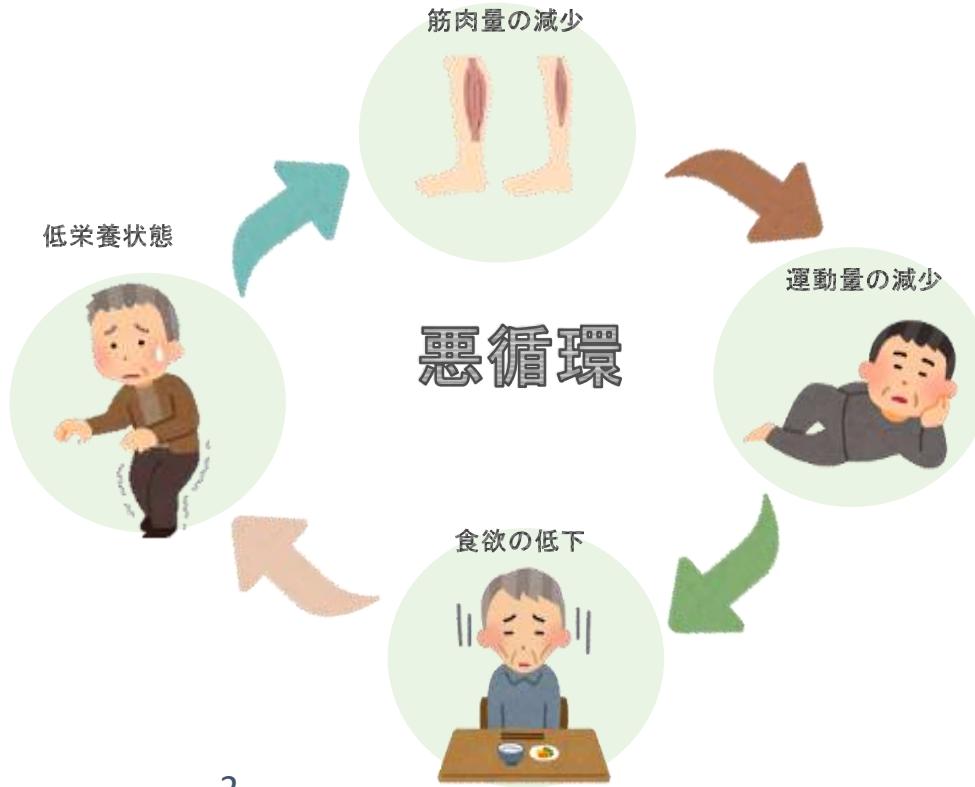
『筋肉減少症』として、手足や体幹筋など、全身の筋力が低下し歩くスピードや身体機能が低下していく症状が現れます。

さらに…

動脈硬化(脳卒中・心筋梗塞)、認知症の原因になることも…。



サルコペニア になると...



- ・筋力は、加齢と共に低下していきます
- ・寝たきりや転倒、骨折などのリスクが増加していきます
- ・筋肉が減ると血糖値が変動しやすくなり糖尿病のリスク増加
- ・もの忘れ＝認知症関係するという報告もあります

サルコペニア外来で予防しよう！！

専門医の**診察**と各種検査で
今後の**予防**・治療方針を決定していきます。
検査結果を基に、**運動療法**、**栄養(タンパク質)**指導を
実施していきます。認知症の可能性がある場合は
もの忘れ外来との連携。睡眠時無呼吸症候群の
サポートも行っています。



医師 木村 穩 きむら ゆたか

関西医科大学 健康科学科教授 健康科学センター長
医学博士、循環器、抗加齢医学専門医

【著書】「頑張らなくてもやせられる—メンタルダイエット」（ソフトバンク出版）
「大学病院・肥満外来の教授が教える1日だけダイエット」（文響社）



気になる検査内容を一部ご紹介！



心エコー 頸動脈エコー

心臓と頸動脈を
エコーで確認して
心疾患や動脈硬化の
有無を確認します。



血管年齢検査 CAVI/ABI

両手首・両足首の
血圧を測定し
血管年齢を測定していく
簡単な検査です。



△
△
**どれも
発見や予防につながる
大事な検査です！**

運動負荷試験

運動中および、運動前後で
心電図や呼気ガス等の
症状から心臓に
異常がないか
検査します。



サルコペニア検査

バランスチェックや歩行速度、
握力・脚力を測定し
筋力・身体機能が
基準値を満たしているか
確認していきます。



サルコ予防で、めざせ！NO介護！！

MOVE

MOVE

運動療法室ムーブへ！！



柔軟

- ・ウォーミングアップ
- ・クールダウン

体力

- ・有酸素運動
(バイク)

筋力

- ・ダンベルトレーニング
- ・自重トレーニング



MOVE 利用案内

完全予約制 ▶ 1コマ 70分

<料金> 1回▶500円

<持ち物> 診察券 室内シューズ
水分 汗拭きタオル

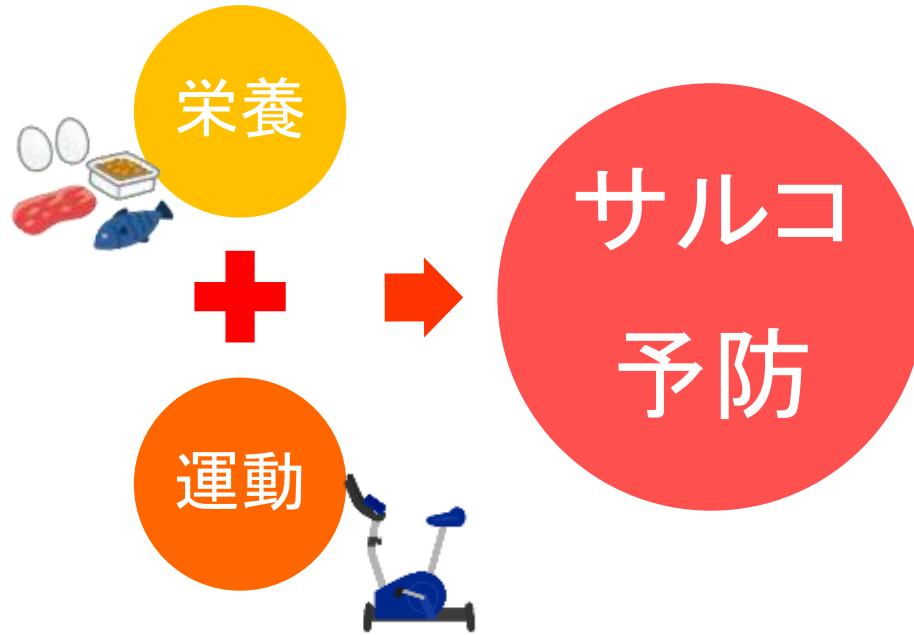
<利用時間> ※運動開始時間の10~15分前からご入室いただけます

	①	②	③	④
平日	9:30~	11:00~	14:00~	15:30~
土曜日	※運動負荷試験検査枠			

各時間、定員4名までの少人数制で行っております



「筋肉」を増やす！減らさない！を日常に...



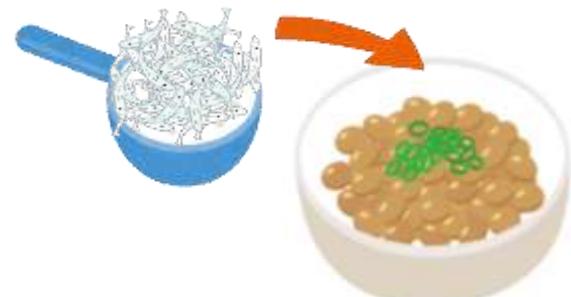
筋力を維持し、増やすには
実は栄養がもっとも大切です。
その中でも特にタンパク質の
摂取が必要不可欠！
そして運動も大事！！
筋トレだけでなくウォーキングなど
有酸素運動も有効です。

たんぱく質摂取量や塩分摂取量など専門的な検査も行っています

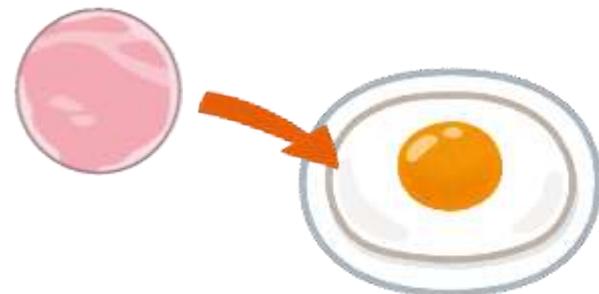
運動療法室

MOVE では、あなたに合った運動メニューを提供しています。

いつもの
メニューに
ちょい足し！



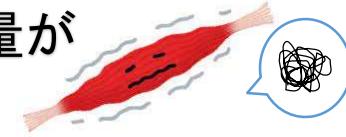
しらす(大さじ1) + 納豆1パック



ハム(1枚) + 目玉焼き

たんぱく質不足を解消しよう！

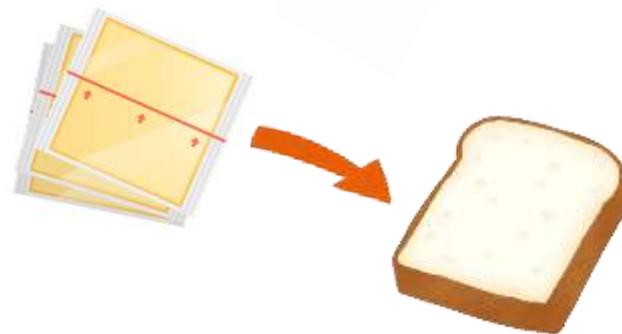
日本人高齢者の1日に必要な蛋白質摂取量が
平均して10g不足しがち...



たんぱく質を摂取量を
あと **10 g** 増やすための
ちょい足し食材をご紹介！！



牛乳(200ml) + きなこ(10g)



スライスチーズ(1枚) + トースト

プロテインなら、
200mlで
15~10g
摂取可能！
女性にも
オススメです♪





宇治川病院 運動療法室 MOVE