



せいきょう 玉野診療所 だより



渡邊看護師

「サルコペニア」という言葉をご存じですか？

サルコペニアとは、加齢や生活習慣などの影響により、筋肉量が急激に減少してしまう状態を言います。

筋肉量が、減少すると歩く速度が低下し、着替えや入浴などの動作が行いづらくなります。体のバランスが悪くなり、転倒、骨折の危険性も増えてきます。

チェックしてみよう

自分でできるサルコペニアの簡単チェック

指輪っかテスト

いすに座り、両足を床につける。前かがみになり、利き足ではないほうのふくらはぎのいちばん太いところを、両手の親指と人さし指で囲む。利き足がわからなければ、両方行う。

- ・ 囲めない、指先どうしがつかない
→サルコペニアの可能性はほとんどない
- ・ ちょうど囲める
→サルコペニアの可能性は2.4倍
- ・ 隙間ができる
→サルコペニアの可能性は高く、6.6倍

片脚立ち上がりテスト

高さ40cmほどのいすに座る。両腕は胸の前で組み、片方の脚を少し上げる。その状態から勢いをつけずに立ち上がり、3秒間姿勢を保つ。
※必ず周りに補助できる人がいる状態で行う。また、膝に痛みがある場合は行わない。



舌の動きチェック

「タ」を連続して5秒間言い続ける。時間を計る人、「タ」の回数を数える人と、3人で一緒に行うとよい。1秒間に6回以上言えていれば、問題ないと考えられる。



イラスト/さとうみなこ

※いすは安定しているものを使用し、平坦で滑らない場所に置いて行う。

「ペットボトルのふたが開けづらくなった」もサルコペニアの可能性あり！！



対策

- ①たんぱく質を摂る
- ②ラジオ体操・スクワット・ストレッチなど無理なく続けられる運動をする
- ③趣味、ボランティア活動に参加する

診療予定表

午前 8時30分～12時30分
午後 15時00分～19時00分

	月	火	水	木				金				土				
午前	谷口	谷口	谷口	6日 谷口	13日 光野	20日 谷口	27日 多賀	7日 谷口	14日 代診	21日 谷口	28日 谷口	1日 代診	8日 杉村	15日 代診	22日 代診	29日 杉村
午後	3日 代診	午後3時5分まで 谷口	谷口	/				谷口	代診	谷口	谷口	 玉野診療所 QRコード				

【かぜ・発熱者の方へ】

※必ず受診前に電話をお願いします！
感染予防の為に協力をお願いします

インフルエンザワクチン接種について

期間：2022年10月3日(月)
～2023年1月31日(火)予定

費用

65歳以上 2,000円
一般 4,620円
組合員 3,300円



注)新型コロナワクチンとの同時接種はできませんので
ご了承下さい



休診日 10/2(日)、10/9(日)、10/10(月祝)
10/16(日)、10/23(日)、10/30(日)