

令和8年（2026年）秋号①

阿伎留医療センター通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

「サルコペニアの予防について」

●サルコペニアとは

サルコペニア（sarcopenia : sarco〔筋肉〕+penia〔減少〕）とは【加齢や病気、運動不足、食事量の減少などが原因で筋肉の量や筋力が低下した状態】のことを指します。筋肉が減ると歩く・立つ・階段を上がるなどの日常生活が大変になり、転倒や骨折、介護が必要な状態につながりやすくなります。

●こんな症状はありませんか？

- ✓ 躓くことが増えた
- ✓ 階段が辛い
- ✓ ペットボトルの蓋が開けにくい
- ✓ 歩くスピードが遅くなった
- ✓ 体重が減ってきた



ひとつでも当てはまる場合は、サルコペニアの可能性もあります。

●サルコペニアを予防する 2つのポイント

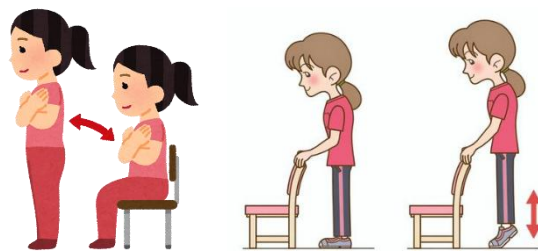
①体を動かしましょう!!

- ・椅子からの立ち座り運動
- ・立った状態で踵の上げ下げ運動

(1日の回数目安は 10～15 回 × 2～3 セット)

- ・20～30 分程度の散歩

無理はせず、軽い運動からでも良いので習慣化していくことが大切です。



②たんぱく質（筋肉を作る栄養素）をしっかり摂りましょう!!

おすすめの食品

- ・「肉」「魚」「卵」「納豆などの大豆製品」

体重 1 kgあたり 1.2～1.5g 程度が目安です。(例：体重 50 kgの方は 1 日 60～75g の摂取)
偏らず、3 食バランスよく食べることを心がけましょう。

●おわりに

サルコペニアは寝たきりや要介護の原因となり、健康寿命を縮めると考えられています。しかし、適切な運動・食事を意識して、早めの対策で予防・改善が期待できます。

「自分がサルコペニアかどうか知りたい」「食事や運動の方法が分からない」という方もいられることかと思えます。今年度、公立阿伎留医療センターではサルコペニア外来を開設予定です。サルコペニアに心配がある方は受診をご検討ください。

「サルコペニア」については、リハビリ科 理学療法士 大村が担当いたしました。

公立阿伎留医療センター 患者サービス改善委員会 発刊

阿伎留医療センター通信については、公立阿伎留医療センターのホームページで御覧に
なることができます。(<https://www.akiru-med.jp/outline/page-6087/>)