



日本大学医学部リハビリテーション医学分野の新見教授による

サルコペニア外来 はじまります

こんな経験ありませんか？

「歩くのが遅くなった」「階段が辛い」
それは筋肉が減ってしまう「サルコペニア」かも！？



サルコペニアとは

筋肉が減少し、筋力が低下するような状態のことです。
サルコペニアになると、転倒リスクが高まり、骨折、寝たきり、
要介護につながり、健康寿命を縮める原因になります。



あてはまる方は注意！！



- ☐加齢（65 歳以上） ☐運動不足（筋力低下、運動習慣のない方）
- ☐栄養不足（食欲低下、噛む力や嚥下力の低下）
- ☐病気（変形性膝関節症、慢性心不全等）による消耗

-外来予約-

月 2 回 金曜日 15 時 30 分～

※予約日についてはお電話でご確認ください。

・紹介状のない方：医事課 ・紹介状のある方：地域連携課

☎042-558-0321（代表）

公立阿伎留医療センター