

# コツコツ便り

2022

vol.2

重工記念長崎病院OLS

## サルコペニアにご用心

あなたの握力

「男性26kg以上・女性18kg以上」ありますか？

これ以下だと「サルコペニア」といわれるようです。

サルコペニアとは・・・

「年齢とともに筋量が低下し、身体機能が低下する事」

筋量が少なくなり筋力が低下すると、  
外出や運動ができなくなり歩けなくなるという  
悪循環が起こり、要介護状態へ向かいます。

歩けなくなると骨への刺激も低下し  
骨粗鬆症にもつながります。

信号を渡るのがおぼつかなくなってきたら・・・  
要注意！



無理のない運動と栄養のある食事をして  
筋量を保ちましょう！

運動や食事は  
次ページに！

2022.10.11発行

## 骨折予防運動 【スクワット】

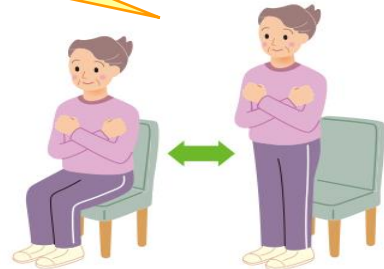
この運動では・・・  
下肢全体の筋力が強くなります！

5秒で下がり  
5秒で戻る

1セット5～10回

ひざがつま先より前にでると  
ひざ痛の原因になります。

ひざがつま先より前に出ないように  
することが大切です。



## プラス1品でたんぱく質アップ!

身体の機能を維持するうえでまず必要なのは、エネルギーとたんぱく質です。  
丈夫な骨を保つには、**良質のたんぱく質**を摂ることが大切です



かまぼこ入りうどん+胡瓜漬け



肉入りうどん+フルーツヨーグルト

ヨーグルトを  
プラス

牛肉をプラス

## 骨粗鬆症治療薬ってどんな作用？

薬には骨量を増やし、骨を強くする作用  
があります。骨量の増やし方として、

①骨を作る働きを高めるもの  
②骨を壊す働きを抑えるもの  
③両方に作用するもの(①+②)  
があり、個々に合わせて処方されます。  
ご使用中の薬は、どのタイプでしたか

- ①骨を作る働きを高めるもの  
フォセオ・テリボン
- ②骨を壊す働きを抑えるもの  
プリア・ボンビバ・リラスト  
リカルボン・ボナソ・ベネット  
ラキソフェン・ビビアント・デイロール
- ③両方に作用するもの  
バニティ