

彦根中央 リハビリぽすと

平成29年 8 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

花火

八月になると夏の一大イベント 花火大会が全国各地で模様されます。彦根も七月に、高宮の花火が先陣を切ってもようされました。例年、台風と重なり花火の煙と空の曇り空でなかなか綺麗に見ることができませんが、今年は台風一過で、すかーっとした夏の夜空に見事なほどに色とりどりの模様を観ることが出来ました。8/1は彦根、8/4は長浜、8/8は大津でびわこ大花火大会が開催されます。この時期、毎週末各町村などで開催され、夜はどこから聞こえる花火の音、童心に戻ってわくわくしてしまいます。 ひゅ〜〜 ド〜〜ン ド〜〜ン

健康コラム

高齢者の夏の生活 3つのポイント ①

梅雨が過ぎ去った夏の今、高齢者の健康を守るには、脱水や熱中症を防ぐための水分補給、そして暑さに負けない体力を維持するための食事が重要です。さらに今回は、食習慣が大きな影響を与える話題のキーワード「サルコペニア」についても紹介します。

筋肉量・筋力が減少する病とは？

最近、しばしば耳にするようになった「サルコペニア」について、皆さんは、どれくらい知っていますか？

「サルコペニア」という言葉は、ギリシャ語で体・肉を意味する「sarx」と、「失う」を意味する「penia」を語源とし、加齢に伴い筋量・筋力が失われることを意味しています。この言葉自体、1980年代末に提案された新しい概念ですが、老年医学では今や無視できない重要な分野となっています。皆さんは要介護高齢者の支援をするなかで、転倒・骨折をきっかけに寝たきりになったり、肺炎などで入院治療後、家に戻っても歩くことができなくなったという事例を数多くけいけんしていることご存知の事でしょう。これまでは、筋力より、骨粗しょう症や関節症など、主に骨の問題がクローズアップされてきましたが、実は筋量・筋力の低下も大きく影響しているのです。

一般に老衰などと言われることの多い老年症候群には、失禁、褥そう、誤嚥、転倒骨折、衰弱など、多くの病因が影響しあっていますが、サルコペニアも、老年症候群の一つとみることができます。筋量や筋力が低下すると身体機能が低下するため、日常生活動作や生活の質に大きく影響し、少し動いただけで疲れると、インフルエンザや肺炎などの感染症にもかかりやすくなり、死亡するリスクが高くなります。

サルコペニアの診断に用いる基準

診断は基準1 とその他（基準2 か3）に基づく

1. 筋肉量の低下
2. 筋力の低下
3. 身体能力の低下

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山崎	吉田	×	吉田	松井
午後	吉田	山崎	×	×	吉田	松井

午前診察 9:00~12:00 休診日：日曜・祭日

午後診察 4:30~ 6:30

ご連絡

8/10(木)より

8/14(月)までは夏季

休暇をいただきます

ので、休診といたします。

ご了承ください

