

彦根中央 リハビリぽすと

平成29年 9 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

長月(九月)を迎えて

暑い暑いと言っていた八月もようやく過ぎて、「ミン ミン ミ〜」とうるさかったミンミンゼミもいつのまにか聞こえなくなりました。夕方になれば「カナ カナ カナ〜」とどこか物悲しいヒグラシの声に変わり、空にはトンボの姿を多くみかけるようになりました。それでも昼間はまだまだ気温は暑いですが、朝夕はめっきりと過ごしやすくなりましたね。

今朝も我が家の窓の網戸に大きく鮮やかな緑のウマオイがとまっていました。そのうちに、暗くなる頃には虫の音が聞こえるようになりますね〜 これからは、畑の作物も旬をむかえ、順次店先に並ぶことでしょう。実りの秋を感じるようになるでしょうね。

健康コラム

リハビリデイの隆盛はサルコペニア対策？

高齢者になると、特に重篤な病気がなくても、自分の寿命を意識して失望するのは、「昔のように動けない・歩けない」という喪失感に似た感情によるものが大きいとされています。だからこそ現在、各地でリハビリデイサービスが多くの高齢者に支持され、動けるからだを維持しようと懸命なのかもしれません。介護保険制度外でも、これまで若者向けだったスポーツジムでの高齢者向けプログラムが急増しているのは、「動けるうちに筋肉をしっかり鍛えて、できれば人の手を借りず最後まで自立した生活・望む生活を送りたい」というニーズの高まりに対応したものとみることができます。つまり、「元気でいたい」とは、筋肉の維持・向上とイコールと言ってよく、高齢者人口が増える今後、サルコペニア研究への期待は高まる一方です。

サルコペニアの診断基準としては、まず、普通に歩いた時の速度が1秒あたり1m未滿、または握力が男性25kg未滿、女性20kg未滿である場合には、脆弱高齢者と判断し、さらに脆弱高齢者のうち、BMI18.5未滿もしくは下腿圍(ふくらはぎの最も太い部分)30cm未滿である場合をサルコペニアと診断します。



診察医のご案内

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

火曜日の診察医は
山崎先生から吉田先生に変更
となりました。

