

アモール ニュース

2018年12月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

～次の項目に思い当たることはありませんか？～

- ①つまずきやすい ②信号が青の間に横断歩道を渡り切れない
- ③歩幅が狭くなった ④ペットボトルを開けるのがつらく感じる
- ⑤立っているのが辛い ⑥痩せ型体型 ⑦足などむくみやすい
- ⑧体格指数 (BMI) ※が 18.5 未満

※体格指数 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身長 (kg) ÷ 身長

～それはサルコペニアかも知れません～

※サルコ (筋肉) + ペニア (喪失)

高齢になり「体力が落ちた」「食が細くなった」などと感じたり、ご家族から聞いたりしたことはありませんか？

「サルコペニア」とは、主に加齢によって筋肉量が落ち、筋力低下や身体機能の低下が起こることを指します。

放っておくと、高齢者の場合、体力の低下や食事量の減少が続き、要介護状態に移行するリスクが高まります。よって、体力の低下や栄養不足を防ぐことが大切になります。

～【チェック】 指輪っかテスト～

「ふくらはぎの一番太い部分」を、両手の

「親指」と「人差し指」で作った輪 (わ) で囲む。

→ふくらはぎと輪との隙間が多いと

サルコペニアの可能性が高い。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構(2015年)

「食べる (栄養)」 + 「動く (運動)」をセットで予防

★年末年始休業のお知らせ★

★ 誠に勝手ながら、下記の通り休業とさせていただきます。

ご迷惑おかけしますが、よろしくお願いたします。

平成30年12月29日 (土) ～平成31年1月3日 (木)

患者様の緊急時は通常通り、対応させていただきます。



【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷
TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00 (休日：土日祝日)

正看護師：4名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2018.12.1現在)