



～今月のテーマ～

『メタボより怖い？サルコペニア肥満』

# 4月健康新聞

桜の花びらの舞い散る季節、コロナの影響で花見を楽しむ事も出来なかった方は多いと思います。手洗い、うがい、十分な休息、バランスのよい食事、感染から身を守るため出来る事はしっかりやっていきましょう。4月は「メタボ、サルコペニア、フレイル」についてお話しのお話でしたが、糖尿病教室も引き続き開催は見合わせになっており、開催出来ませんでした。ですが、新聞で情報を皆さんに発信していけたらと思っています。少しでも早く教室が再開できるように、何より皆さんが感染する事なく収束するように心から願うばかりです。



**肥満**⇒BMI25以上

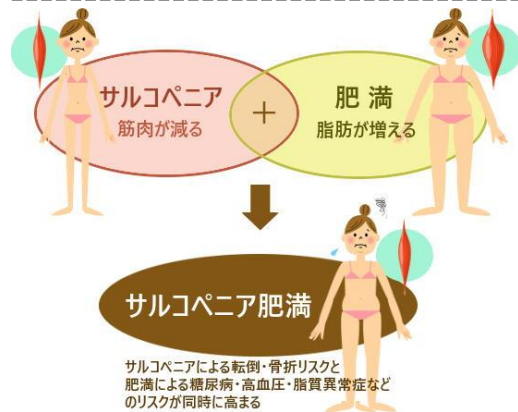
**肥満症**⇒肥満を元に健康を害している、または健康への被害が予測される状況のこと。

**メタボリックシンドローム**⇒ウエスト周囲が男性85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると診断されます

**フレイル**⇒健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと

**サルコペニア**⇒加齢や運動などの影響で、筋肉が急激に減ってしまう状態

## サルコペニア肥満って怖い??



見た目だけでは肥満に気づきにくい!



やってみよう  
運動療法

80kcal 消費する運動  
(体重60kgの方の場合)

10分間の軽いジョギング

\*運動の実施時間帯\*

食後 1 時間～1 時間半くらいの時間帯が一番理想的です。

\*食直後に運動すると消化吸収を妨げます。



## サルコペニアチェックしましょう!!



①両手の親指と人差し指で輪を作る



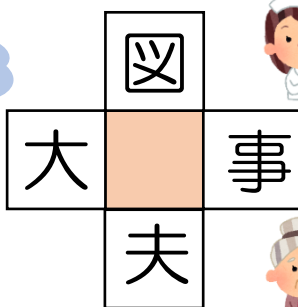
②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる



Tanaka T et al.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18(2): 224-232より作成



ちょっと一休み  
脳トレコーナー



真ん中に入る漢字  
は何か?

5月9日(土) 教室中止です

運動療法の効果

～安全に運動を行うために～

コロナ感染拡大予防のため教室の開催をしばらくの間、中止としています。開催の有無に関しましては内科スタッフにご確認下さい。

お問い合わせ☎：0942-53-7511(代)

