

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

6月 巡回診療 日程表

◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	7(金)・28(金)	2:00~ 2:30	小林諭医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	21(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	



会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	5(水)・26(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	10(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	17(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

筋力低下を防ぎましょう

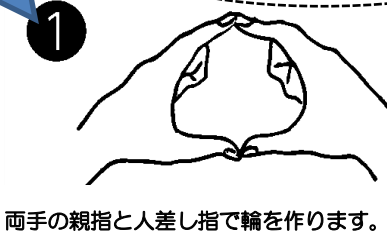
加齢とともに筋肉が減っていくのは自然な現象ですが、筋肉量の減少が急激で、病気ととらえて対処すべき状態を「サルコペニア」といいます。サルコペニアになると、着替えや入浴など日常生活の動作が行いづらくなったり、体のバランス機能が悪くなり、転倒・骨折の危険性が高くなったりと、さまざまな影響が起こってきます。サルコペニアかどうか、一度自分でチェックしてみましょう。

◇次のようなことが思い当たる方は要注意です。

- つまずきやすい
- 歩幅が狭くなった
- 痩せ型体型
- 足などがむくみやすい
- 信号が青の間に横断歩道を渡りきれない
- ペットボトルを開けるのがつらく感じる

さらにチェック!

指輪つかテスト(ふくらはぎの自己チェック)



両手の親指と人差し指で輪を作ります。



利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

囲めない	ちょうど囲める	隙間ができる
低い	サルコペニアの危険度	
		高い

転倒・骨折の
リスク

サルコペニアを予防する取り組みについては、次号でお伝えします。

