



はるかだより



ごあいさつ

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。日頃よりご利用者様とご家族様を支援し、相談窓口となっている皆さまには、大変感謝いたしております。

今回、ご挨拶とはるかだよりのお届けにお伺いさせていただきました。

5月より泉岳寺駅前に、事業所を移転しました。今後ともよろしく願いいたします。

お問い合わせ

 **03-6721-7160**

(月～土) 8:30～17:30

東京都港区高輪2-16-36-305 

babysbreath-inc.com

思い当たる方はいませんか？

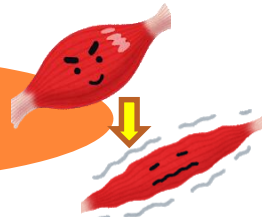
- ・ベッドで横になっている時間が長い
- ・手すりがないと階段の上り下りが不安
- ・姿勢が前かがみになった
- ・瓶のフタが開けられない

・・・etc.



ひとくちメモ

①サルコペニアとは



加齢や疾患、栄養状態により筋肉量が減少することで、握力や体幹・下肢筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。また、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」も指します。

②身体は使わなくなると筋力は低下します



1年間平均的な日常生活を送った場合でも、30～40代から筋力は1%ずつ減少していくと言われています。そして寝たきりでは2日で1～3%衰えると言われています。つまり1年分の衰えが寝たきり2日で同程度になってしまうのです。

安静臥床による、筋力低下（厚生労働省調べ）

- ★ 1週間寝たきり→筋力20%低下
- ★ 2週間寝たきり→筋力36%低下
- ★ 3週間寝たきり→筋力68%低下
- ★ 4週間寝たきり→筋力88%低下
- ★ 5週間寝たきり→筋力96%低下

低下した筋力の回復・改善には長い時間を要することになります。在宅生活を維持するために、予防の段階からの介入が有効です！

今できることを一日でも長く、
そして、もう一つ自分でできることを