



すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが行なう『介護予防事業』です。伏古・本町・東苗穂（一部地区）地区にお住まいの65歳以上で、介護保険サービスを利用していない方であればどなたでも参加いただけます。楽しい時間を過したい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。

※参加費の書いていない内容は、無料となっております

## 10月 すこやか倶楽部・転倒予防教室のご案内

会場	日時：時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 伏古7条3丁目	10月22日（土） 14：00～15：30	『エアロビクス』 音楽に合わせて身体を動かしませんか？（※上靴必要です）
苗穂神社 社務所 本町2条3丁目	10月18日（火） 10：00～11：30	『転倒予防教室＋体力測定』 簡単な体操・縄はしごを使った運動&体力測定
東苗穂道営住宅 集会所 東苗穂1条2丁目	10月27日（木） 10：30～11：30	『音楽の時間』 音楽療法士による歌謡曲を交えながらの楽しい時間
	10月27日（木） 13：30～15：00	『転倒予防教室＋体力測定』 簡単な体操・縄はしごを使った運動&体力測定
ふしこ地区センター （1階 娯楽室） 伏古11条3丁目	10月18日（火） 14：00～15：30	『転倒予防教室＋体力測定』 簡単な体操・縄はしごを使った運動&体力測定
伏古本町 まちづくりセンター 伏古3条3丁目	10月5日（水） 10月12日（水） 10月19日（水） 10月26日（水） 10：00～11：30	『転倒予防教室』 簡単な体操・縄はしごを使った運動 講師：北海道医療大学 リハビリテーション科学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授（第1・3水曜日）

お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター伏古本町

東区伏古7条3丁目1-33（特別養護老人ホーム藤苑内）

電話番号 781-1100（担当：豊嶋・岸）

ブログ更新中！！

介護予防センター伏古本町

検索



# タマネギ通信

札幌市東区介護予防センター伏古本町

— 編集・発行 —

札幌市東区伏古7条3丁目1-33

社会福祉法人 伏古福祉会内

電話 011(781)1100

責任者 岸田 喜幸



## サルコペニアって知っていますか？



### 「サルコペニア」とは！

主に加齢にともなって筋肉の量が減ることによって体の機能が低下する症状のことです。サルコペニアという言葉は、ギリシャ語で筋肉を「サルコ」、減少を「ペニア」と言うことに由来します。

1989年にアメリカの研究者によって提唱された概念ですが、高齢化にともない、ここ数年で日本のメディアでも取り上げられるようになってきました。

加齢に伴う体の症状を意味するものとしては、「ロコモティブシンドローム(通称：ロコモ)」と「フレイル」という言葉もあります。

ロコモは、サルコペニアが進行して歩行困難・寝たきりなど、日常生活が困難になった状態を指します。フレイルは、サルコペニア、ロコモに加えてこころの状態も含めた心身機能が低下した状態を指します。



### サルコペニアの原因！

サルコペニアの主な原因は加齢です。

筋肉は運動による刺激や、タンパク質などの栄養の摂取によって新たに合成されて維持、増加すると同時に分解されることが知られています。

若い時期には、そうした筋肉の合成・分解のサイクルがバランスよく繰り返されますが、年齢を重ねるにつれて、運動や食事による筋肉の合成機能が低下していきます。そのため、筋肉の合成・分解のバランスが崩れて筋肉量が減少する症状に陥りやすくなります。加齢以外のサルコペニアの原因としては、病気療養などによる活動不足、過度なダイエットによる栄養不足などがあります。



### サルコペニアの予防法は??

サルコペニアの予防に効果的なのは、「運動」と「適切な栄養摂取」です。

手軽に始められる運動としてはウォーキングがありますが、ただ歩くだけではなく、腕をよく振って歩いたり、歩く速度に変化をつけたり、コースに坂道や階段を含めると筋肉増強により効果的と言われています。

運動をしつつ、野菜とともに肉や魚、乳製品などを含む食事をバランスよくしっかりとることで、筋肉を作り出すタンパク質を摂取することができます。



今から始めよう！介護予防！！！！