

今治市民の皆様のためのすてき健康講座

握力は「元気のバロメーター」!?

知らないで損するサルコペニアの話

第94話

講師
かとう内科
加藤丈陽先生

前回重鉛不足について教えてもらいました。今回は知らないで損するサルコペニアの話を加藤丈陽先生に聞いてきました。

マイタウン…先生、最近ペットボトルのフタが開けにくくなったとか、重いものが持ちにくくなったって声をよく聞きますが、これって年のせいなんですかね？

加藤…確かに年齢の影響はありますが、単なる「年のせい」で片付けてしま

加藤…はい。研究でも握力が弱い人ほど心臓病や肺の病気が、さらには死亡率が高くなる傾向が示されています。「握力は元気のバロメーター」と言われるくらいです。

加藤…そうですね。筋肉や筋力が落ちていく状態のことです。以前は自然な老化と考えられていましたが、今ではきちんと対策すべき状態として扱われています。

マイタウン…へえ…でも筋肉ってどうやって調べ

加藤…はい。サルコペニアは早めに気づくことがとても大切です。筋力が落ちると、転びやすくなったり、外出が減ったりして、そこから一気に体力が落ちてしまうこともあります。

マイタウン…確かに、動

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま



加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医
脳神経内科学会 専門医指導医

まとめ

- ① 握力は全身の筋力や健康状態を反映する「元気のバロメーター」
- ② ペットボトルが開けにくいなどの変化は、サルコペニアのサインかも
- ③ 早めに測定し、運動やリハビリで筋力を保つことが大切



加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

お問い合わせは
(医)かとう内科
☎(0898)23-2310



禁煙外来については
こちら▼

パーキンソン病のリハビリ、
始めませんか。症状に合わせた
専門リハビリを行っています

詳細はホームページをご覧ください
QRコードはこちら▶



加藤…運動と栄養が大切です。特に筋トレとタンパク質ですね。当院では1時間のリハビリを行っており、無理なく筋力をつけていくサポートが可能です。

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

加藤…そうですね。筋力低下の目安になりま

不動産の相続専門事務所
無料相談受付中

不動産の相続相談は私たちに任せください

補助者/一級建築士 重松 昌孝
行政書士 重松 宗孝
補助者/宅地建物取引士 重松 和希

頼れる街の法律家 [愛媛県行政書士会 今治支部 会員番号第461号]
重松宗孝行政書士事務所 今治市常盤町四丁目7番地6
☎090-1176-5831

「進化し続ける」
短大の新しいカタチ。

めいたんは伸びしろがハンパない!

#地域とつながる #世界と出会う #グローバル #実践 #先生が近い #やりたいに挑戦 #コラボ #国家資格

今治明德短期大学 Open Campus
オープンキャンパス
5/24日・6/28日・7/25日
10:00~13:00

5・7月は今治魅力発見ツアーもオプションで開催!

一人参加OK。人見知りでも大丈夫!
先輩がやさしい。友だちもできる!

来学型は学生スタッフがおもてなし! 何でも聞いてー!

めいたんではこんな資格や免許が取得できます

- 介護福祉コース
 - ・介護福祉士*(国)
- 調理ビジネスコース
 - ・調理師(国)・食育インストラクター*
 - ・ふぐ取扱者資格*・カフェクリエーター3級
- 地域未来創生コース
 - ・国内・総合旅行業務取扱管理者*(国)・MOS検定*・今治・しまなみ地域通訳案内士*
- 国際観光ビジネスコース
 - ・国内・総合旅行業務取扱管理者*(国)
 - ・日商簿記検定2級*・MOS検定*
- 幼児教育学科
 - ・保育士(国)・幼稚園教諭二種免許状
 - ・児童厚生二級指導員 など

保護者のみの参加も歓迎!

*…受験を要する資格(介護福祉士は養成講座を経て得られる受験資格)(国)国家資格

無料 ご予約制

2月・4月のセミナーも40名以上の20代~60代の方々にご予約いただきました。

初心者向け/
新NISA解説セミナー

新NISA 始めるなら NISA活用法

- 始めてみたいけどわからない
- お金に働いてもらうとは
- プロが教える資産運用のヒント!!
- 使わない手はない、新NISAとは!

こんな事が学べます!

- 話題の「新NISA」について
- 将来のための資産形成の考え方
- 初心者にも多い誤解とは…

講師: 田口 耕一(株式会社LPHライフコンサルタント) ファイナンシャルプランナー(AFP)、証券外務員1種、相続診断士、住宅ローンアドバイザー
業界歴15年の経験を活かし、今まで1,000世帯以上の顧客を担当。将来を見据えた資産づくりをサポートしてきた。お金の話は不安を感じやすい分野だが、「安心と楽しみのご提供」をモットーに、制度や商品をわかりやすく整理し、生活や人生設計の中でどのように活かせるのかを丁寧に伝えている。

新NISAのおススメポイント!

非課税制度
利益が出ても税金がかからない!

月々1,000円からでも運用でき自由に引き出せます
※現金化には数日かかります

5/30(土) 参加特典!! スイーツお土産

今治地域地場産業振興センター2F 中会議室(今治国際ホテル向かい)

【午前の部】 10:00~12:00
【午後の部】 13:30~15:30

【申込方法】 二次元コードを読み込んで応募フォームからお申し込みください。
【締切】 開催日の3日前まで
※定員になり次第締め切り
【問合せ】 080-2854-8809 (平日10:00~17:00)
「新NISA解説セミナー」事務局

定員:各回20名
対象:18~65歳までの方

お申込はコチラ

※個人情報はセミナーの案内や連絡以外には使用いたしません。
※同業者、及び同業関係者の参加はご遠慮ください。
※このセミナーでは金融商品の売り込み・勧誘はいたしません。

☆あなたの写真・作品を大募集☆

生活情報紙「マイタウン」にある
作品紹介コーナーに投稿しませんか?

対象 「写真」や「イラスト」、「創作物」など。

※注意※人物写真は掲載できません。
※注意※携帯電話で撮影した写真は掲載できません。

応募方法:お写真のデータ(または紙焼きのもの)を【必要事項/作品のタイトル・名前・連絡先】を明記の上、メールもしくは郵送でご応募ください。
【郵送の場合】〒794-0811 今治市南高下町4-35
【メール】mail@mytown-g.co.jp
マイタウン作品紹介コーナー係まで
※ご応募いただいたデータは返却不可となります。ご了承ください。

meitan 今治明德短期大学
今治市矢田甲688番地 ☎0898-22-7279

参加特典等詳細はWEB▶

LINEで質問OK!