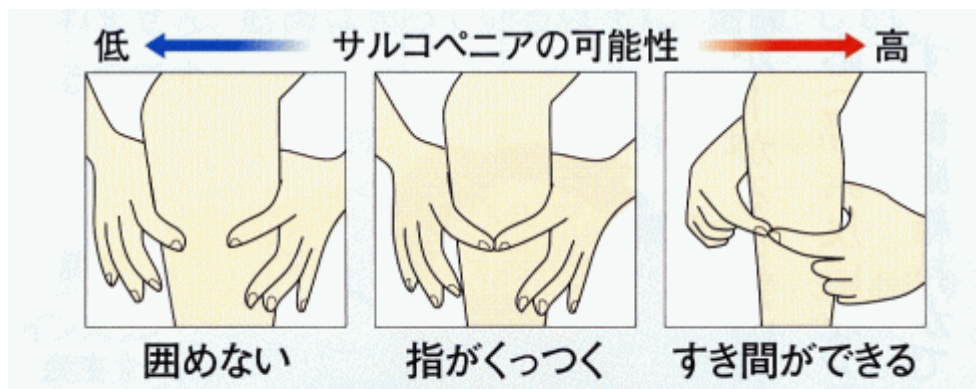


あなたは大丈夫？



## サルコペニア簡易チェック

- 歩くのが遅くなった  
(横断歩道を青信号で渡りきれない)
- 手すりにつかまらなると階段が上がれない
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった
- 指わかテストで指が重なってしまう



(出典: 重本和弘、サルコペニアに要注意、すこぶる第202号/2017号)

1つでもあてはまる方は、サルコペニアの可能性ががあります

サルコ Sarco とはギリシャ語で「筋肉」、ペニア Penia とは「減少」を意味しますが、加齢とともに筋肉量と筋力が徐々に減少して身体活動が低下した状態をサルコペニアといいます。サルコペニアは早期に発見して、しっかりトレーニングすれば、高齢者であってもその進行をくい止めて健康体を回復することができます。

当院では、Inbody で正確な筋肉量の測定が可能です。

測定希望の方は、受付まで

