

《デイサービスきんしゃい》

きんしゃい本店のスローガンが決まりました♪

100まで楽しく、元気に行こう!!

元気になるにはきんしゃい体操



手は爪先につきますか？



タオル体操1



タオル体操2



足裏マッサージ



ボールの足渡し



やっぱり食べるのも大事



サロンにて
“さげもん”
展示中 
ぜひ、お立ち寄り下さい

～お知らせ～

2月10日(水) 包丁研ぎ

3月18日(金) 無料法律・介護・年金相談会



きんしゃい
2月号 vol.36

きんしゃい体操、朝は10時から50分間実施中。
皆様、見学に来られませんか？

NPO法人 きんしゃい
連絡先 〒812-0053
福岡市東区箱崎1-29-4
TEL 092-643-6095
<http://www.npo-kinshai.com>

元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 31 回 筋肉を強くすれば 100 歳まで元気！

—筋肉を強くしてサルコペニアを防ごう—

加齢に伴う筋量・筋力低下をサルコペニアと呼びます。サルコペニアを「筋量と筋力の全身性の減少症候群で、全身機能障害、QOL 低下、死のリスクを伴うもの」と定義しています。これを EWGSOP と呼び、2010 年にヨーロッパで発表されました。

サルコペニアは 65 歳以上の高齢者に多く、特に 75 歳以上になると急増します。80 歳～90 歳では、男女共にサルコペニアの割足が半数を超えます。

このサルコペニアをどう防げばいいのかをきんしゃいでは真剣に取り組んでいきます。それは筋肉を強くすることです。

筋肉って何？

筋肉には、体を支えたり、動かしたり、エネルギーを貯蔵するなどの機能があります。筋肉量が減ると病気になるリスクが高くなります。筋肉には大きく 3 種類に分けられ、心筋、骨格筋（横紋筋）、平滑筋がありこれらの筋肉の総重量は体重の 40～50%といわれています。筋肉の総重量には水分も含まれています。

筋肉は大きく 3 種類に分けられる

