

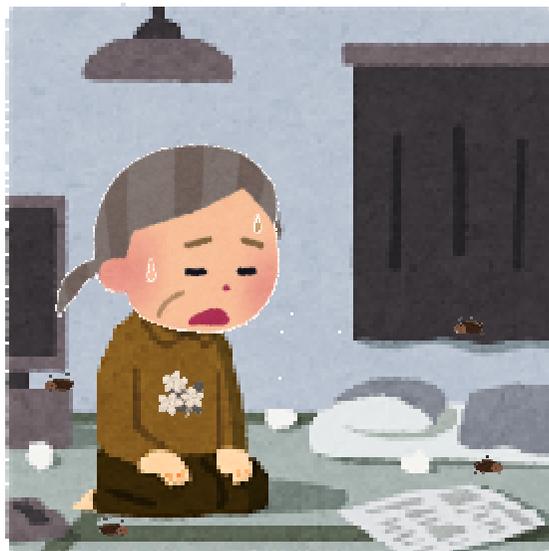


日常生活でお困りのことありませんか？

経験豊富なヘルパーが支援します。
ご家族やまわりの方で認知症等でお困りの方はいませんか？
ぜひ、ご相談ください。



食事介助



更衣介助



一般的な家事支援



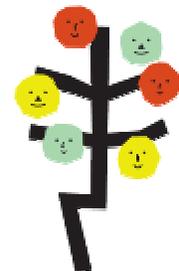
入浴介助



ヘルパーステーションきんしゃい

☎ 409-2259

まずはご相談ください。ケアプランセンターも併設していますので、
介護保険の申請が初めての方も、ケアマネージャーが申請からご利用
までお手伝いします。



きんしゃい
5月号 vol.39

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 34 回 筋肉を強くすれば 100 歳まで元気 !

— 筋肉が減ると転倒のリスクが高まる —

《転倒だけでなく、病気のリスクも高まる》

筋肉が減ると、転倒するリスクが高まるだけでなく、肺炎、感染症、糖尿病などさまざまな病気を発症するリスクも高くなります。

●免疫機能の低下

筋肉が減ると細菌感染に対する抵抗力が低下し、肺炎になる人が多いと報告されています。今年 2 月には筋肉の少ない高齢の男性は、多い男性に比べて死亡率が約 2 倍になるとの調査結果を厚生労働省の研究班がまとめています。

●血糖値の上昇

筋肉は血糖値の調節も行っています。食事をとると、血液中の糖（ブドウ糖）の量が多くなります。糖の多くは、脂肪に分解される前に、一時的に筋肉にため込まれます。筋肉が多いと、糖の調節は問題なく行われますが、筋肉が減って、糖の保管場所が減少すると、血糖値の変動が大きくなり、糖尿病になる可能性が高まります。筋肉の量を減らさないように、いつも手で触れて、ご自身のふくらはぎの筋肉が細くなっていないかをチェックして健康管理に役立てましょう。

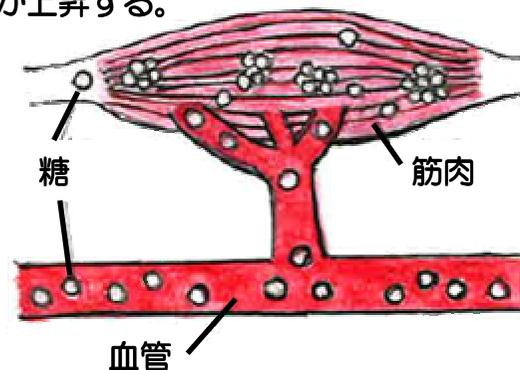
●筋肉減少のリスク

免疫機能の低下

血糖値の上昇

糖は一時的に筋肉に蓄えられる。

筋肉の量が減ると、糖を貯めておく場所がなくなる。貯められなかった分の糖が血管に流れこみ、血糖値が上昇する。



—— 転倒・つまずきを予防する ——

転倒して骨折しないためにも、転ばない身体づくりが重要です。運動を行ない、筋肉の衰えを防ぎましょう。

