

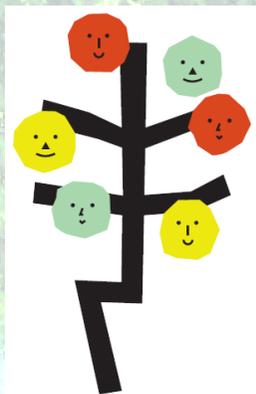
# 《デイサービスきんしゃい帝大前》

梅雨明けももうすぐですね。

今年は例年よりも涼しいと感じますが、これから暑い日がやって来ますので、熱中症と食中毒にお気を付け下さい。その為にもこまめな水分補給と食材管理を心掛けましょう。

## 6/17（金）無料法律相談会

たくさんの方にお越しいただき、誠にありがとうございました。



## きんしゃい 7月号 vol.41

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>

# きんしゃい帝大前農園収穫祭！



お昼ごはんのあとに  
じゃがいも掘り  
をしました。



きゅうりも  
どんどん大きく  
なってます！

お天気の良い日に皆様と一緒に  
奈多海岸までドライブ&お散歩に出掛けました♪



暑い日でしたが、波打ち際まで行くと  
ひんやりとした風が心地よかったです♪♪

## イベント告知！！

7/7（木）の七夕にむけて現在サロンにて、きんしゃい職員や御利用者様・商店街の方々に短冊に願い事を書いて頂いた笹飾りを展示しております。



# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第36回 筋肉を強くすれば100歳まで元気!

一歩くのが遅くなった、ペットボトルがあかない等の  
原因を自己チェックできますー

自己チェック項目一歩くのが遅くなった、手すりにつかまらなると階段を上がれない、ペットボトルのキャップを開けにくくなった、といった場合もサルコペニアが疑われます。

## ●注意が必要なタイプ

おなかが出ているのに足が細いなど、3つのタイプがあります。

次の3つのタイプは、サルコペニア予備群の可能性があるので、注意する必要があります。

1つ目は、痩せている75歳以上の高齢者です。  
高齢者は粗食の人が多く、筋肉を作るたんぱく質、特に動物性たんぱく質の摂取量が減る傾向にあります。

2つ目は、メタボで脚が細いタイプです。  
体重の負荷が多いのに筋力が弱いためバランスがとりにくくなり、転倒しやすくなります。

3つ目は、若い女性です。  
ダイエットで食事制限だけを行って、運動しないからです。ダイエットで脂肪だけではなく、筋肉が減るのは問題です。

## サルコペニアの診断基準

### ①筋肉量



弱い電流を全身に流して調べる「BIA法」で筋肉量がわかる。専門の医療機関で行われています。

### ②歩行速度



横断歩道を信号が変わるまでに渡り切れない速度。

### ③握力



握力測定は立って行うと余分な力がかかり、値が高くなってしまいますので座って行いましょう。

## サルコペニアを自己チェックする方法

- 歩くのが遅になったら（横断歩道を渡れない）
- 手すりにつかまらなると階段を上がれない
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった



日頃、測定を行うことは難しいので、日常的には上記の3つの自己チェックを行うとよいでしょう。

★次号ではサルコペニアの予防と治療をご紹介します!!