S・Sみらい新聞

第105号
2022年5月
発行責任者
新津　尚

「昔は、よく観に来たんだよ」「されいじゃんね！ 良かったよ 観に連れてきてもらって！」「こんなに綺麗な薔薇を見れて良かったよー！」等々皆さんから感激のお話を頂きました。ご家族からも「良かったじゃんけー」とお話を頂いています。

　このように季節の花を見学しながら、外出するのが皆さんも楽しみなので、今後も季節の花などの見学をしていきたいと思います。

防災訓練をしました

練を実施し
が、無事に

しかったよ

サルコペニア肥満とは？

　サルコペニア肥満は、筋肉量が減って脂肪が増えた状態を指すもので、痩せた状態の方が多いため、自分では気づかないままに進行してしまうことがあります。転倒や低栄養などのリスクも高まるため、日頃の食事や運動が大切になります。サルコペニア肥満の定義は、　1，握力が男性28kg未満、女性18kg未満　　2，歩行速度1.0m/秒未満　3，DXA（二重エックス線吸収法）による骨格筋量指数が男性7.0kg/㎡未満、女性5.4kg/㎡未満の方です。改善の為には、食事と運動が大切になります。積極的に筋力を増やす食物を摂りましょう。また、食事だけでなく適度な運動を取り入れて筋肉量を増やすことも重要です。有酸素運動と筋トレを組み合わせると、効果的に筋肉量を増やせます。有酸素運動はウォーキングでもいいですが、筋肉量が減っている方は転倒の恐れがあるため、安全なプールでの水中ウォーキングがおすすめです。