



## 楽しく運動 筋力アップでサルコペニア予防

加齢に伴って骨格筋量が減少して筋力が低くなった状態をサルコペニアと言います。サルコペニアは運動を習慣化することで予防できます。

問合せ 長寿介護課 / Tel674-7166 ID 129961



### 筋肉の衰えが要介護に

歩く・立ち上がるなどの日常の基本的な動作に影響が出てしまうサルコペニア。転びやすくなって骨折などのリスクが高まります。サルコペニアをきっかけに、フレイル(要介護一歩手前の状態)に陥りやすいとも言われています。

### 運動習慣が予防のカギ

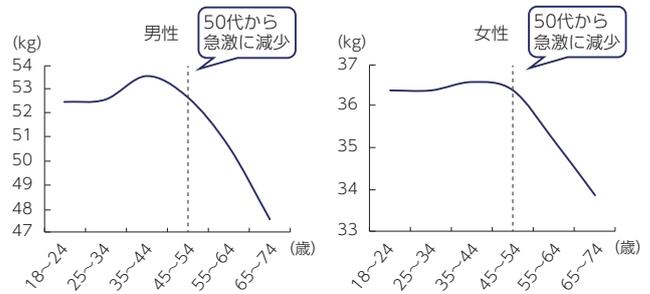
40代から骨格筋量や筋力は毎年1%程度低下します。この時期までに蓄えた骨格筋は、加齢とともに活動量が低下すると徐々に減少してしまうからです。種類を問わず運動を習慣化して、楽しく長く続けられる活動でサルコペニア予防に取り組みましょう。

### 1日20~30分、週に2・3回を半年以上

筋力トレーニングや有酸素運動を組み合わせた運動を取り入れましょう。スクワットなどを無理のない範囲で行い、ラジオ体操やウォーキングなどを組み合わせると効果的です。効果を得るためには継続が大事。1日20~30分、週に2・3回を目標に半年以上続けて取り組んでみましょう



### 加齢に伴う筋肉量の推移



出典：老年医学会 (日本人筋肉量の加齢による特徴)

### 日常生活でも予防 おすすめの行動

- ・エレベーターやエスカレーターよりも階段を使う
- ・移動は自転車や徒歩で
- ・坂道や階段をウォーキング
- ・デスクワーク中は1時間に1回以上立つ
- ・背筋を伸ばしてきびきびと家事をする など

### みんなで楽しく もてきんスタジオ

屋外会場で高槻もてきん筋力アップ体操とラジオ体操を行っています。健康運動指導士などの専門職の指導のもと、初めての人も安心して参加できます。 ※21ページに関連記事

## 健診・検診

ID 032781

問合せ 健康づくり推進課 / Tel674-8800、Fax674-1551

|   | 日時・会場  | 申込方法   |
|---|--|--|
| <b>特定健診(9:30~11:00)</b> <span style="color:red">■</span><br>オプション | 9/4(水)☆・11(水)☆<br>[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定)<br>[単独受診不可] ヒロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B・C型)、前立腺(PSA)検査  | ☆無料送迎バスあり<br>不要(要受診券・保険証)<br>当日  |
| <b>まとめて健診(午前)</b> <span style="color:red">■</span>                | 9/5(木)・19(木)<br>[必須項目] 特定健診<br>[選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺   | 8/5(月)から <span style="color:blue">窓</span> <span style="color:blue">☎</span>   |
| <b>レディースドック(午前)</b>   | 9/17(火)<br>[必須項目] 子宮頸がん、乳がん<br>[選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん   | 8/7(水)から <span style="color:blue">HP</span> <span style="color:blue">窓</span> <span style="color:blue">☎</span>  |
| <b>子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)</b>   | 9/18(水)★・25(水)<br>[必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ<br>[選択項目] 大腸がん  | ★は保育あり<br>随時、 <span style="color:blue">HP</span> <span style="color:blue">窓</span> <span style="color:blue">☎</span> <span style="color:blue">☎</span><br>(保育は <span style="color:blue">☎</span> ) |
| <b>健康相談会(結果説明+個別相談)</b><br>(14:00~15:30)                          | 9/27(金) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師   | 随時、 <span style="color:blue">HP</span> <span style="color:blue">窓</span> <span style="color:blue">☎</span> <span style="color:blue">☎</span> <span style="color:blue">F</span><br>(基本事項記入)         |
| <b>歯科健康診査(14:00~15:30)</b>  | 9/27(金)  | 随時、 <span style="color:blue">HP</span> <span style="color:blue">窓</span> <span style="color:blue">☎</span>   |
| <b>対象</b>   | [特定健診] 今年度40~74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る( <span style="color:red">■</span> )の健診が対象 <span style="float:right">※特定健診以外は市民だけ</span><br>[がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、<br>レディースドック=30歳以上女性(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者)<br>[その他] ピロリ菌=30~49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、前立腺=50~89歳男性、歯科=18歳以上(または妊産婦)、<br>骨測定=40歳以上(500円) |  |
| <b>備考</b>   | 日時は「健康だより」、「特定健診のご案内」にも掲載。無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載。会場の記載がないものは保健センターへ申込順。費用記載なしは無料。ピロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民。保健センターの胃がん検診はバリウムだけ。骨測定追加可(健康相談会・歯科健康診査は除く)。市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)  |  |

HP ウェブ申込 窓 窓口 ☎ 電話 F ファクス