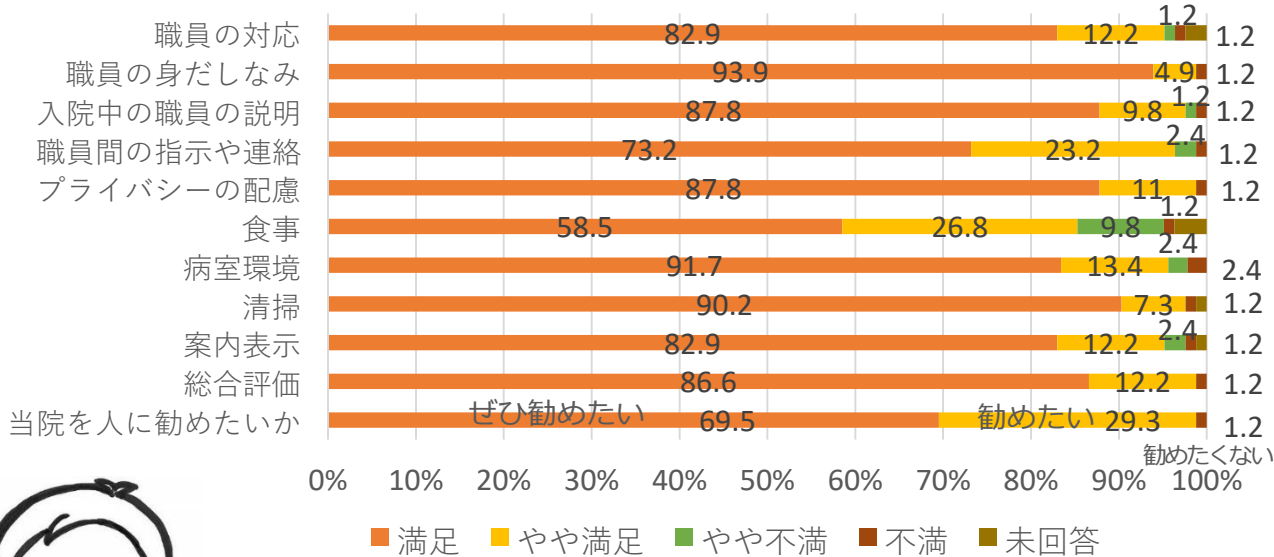


令和6年度 患者満足度調査果



結果に甘んじることなく
精進いたします

高齢者医療センターオススメのおみせ！
HOLISTIC KITCHEN millet

薬膳をご存じでしょうか？薬膳とは食材の持っている性質や働きを活かした健康維持や、病気の予防を目的とした料理です。milletは薬膳プレートやお肉やお魚、お野菜を使った身体に良いランチメニューを楽しめるお店です。milletの近くにある、半鐘屋のハトムギ味噌を使ったお味噌汁や、9種類の雑穀を取り入れた雑穀ごはんなどこだわりのあるお食事がたのしめます。天満屋立体駐車場の裏手にあるお店です。是非召し上がってみてくださいね。
訪問介護 志茂夏海



こもれびの校庭植物図鑑
ツワブキ：キク科 / ツワブキ属

常緑の多年草です。東北地方南部以南の本州、四国、九州で見られます。花は10-12月に咲き、黄色が一般的ですが、白色やオレンジ色もあります。葉は丸く大きくなると直径20cmを超えます。緑色のつやのある葉は夏にも美しく、斑入りの品種もあり、1年を通じて楽しめます。大変育てやすく、日陰でも育ちます。



芭蕉庵 季節の和菓子クイズ

右のお菓子は12月の和菓子なのですが、名称は何でしょう。クリスマスモチーフにしています。答えはページ右下に記載。



掲載記事募集のお知らせ

“こもれび”に掲載する記事(200字程度)を募集しています。写真やイラストも大歓迎。外来受付にお持ちください。

(季節の和菓子クイズ答え) “聖樹”

川崎医科大学高齢者医療センター広報誌

こもれび



題字：3階病棟ご入院Kさん書



特集
サルコペニア
患者さんアンケート結果発表



SASA

へー、細マッチョの対義語ってことですか？
いいけど、なんで対義語なん？
じゃあ、「マ○○デックス状態」。
固有名詞はあかん。
「まさかデトックス状態」かもしれないよ。
絶対ちやっこやろ。

その場合を特に「サルコペニア肥満」と言い、サルコペニア単独や肥満単独よりも予後が悪い（寿命が短い）ことがわかってい

SASA

してまずけど何か？
体重が重くても、脂肪が多くて筋肉量が少ない場合サルコペニアと言える。

活の基本的な動作に悪影響が生じ、転倒しやすくなる。結果的に介護が必要になりやすく、生命予後も悪くなる（寿命が短くなる）。サルコペニアという言葉をひ弱な感じの人を想像してない？

SASA

筋肉マッチョの対義語ですね。
まあそんなイメージでいいかな。
で、サルコペニアだとうなるのですか？
サルコペニアになると、歩く・立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に悪影響が生じ、転倒しやすくなる。結果的に介護が必要になりやすく、生命予後も悪くなる（寿命が短くなる）。

ドクターA以下

先生、サルコペニアってなんですか。
ギリシア語で筋肉を意味する「サルコ」と喪失を意味する「ペニア」を組み合わせた造語で、加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指す病名。
筋肉マッチョの対義語ですね。

SASA

高年齢医療センターのフレイルセンターで玉置健康運動指導士がサルコペニア診断してくれるから、行って調べてもらいなさー。
はーい！

SASA

完全に予備軍やな。
階でもエレベーター使っちゃうんですよね・・・

SASA

ね。筋トレ単独よりも有酸素運動と筋トレの両方を行う方が効果的だとわかってる。

SASA

そういえば私、最近階段がしんどくて・・・

SASA

加齢も関係するけど、十分に栄養がとれていなかったり、運動習慣がないとなりがちで、慢性の病気があると進みやすいついて言われてるね。
なるほど。



サルコペニアとは

骨格筋量が低下して筋力や身体機能が低下する状態を指します。要介護状態への入り口となる可能性があるため、近年注目されています。サルコ（筋肉）とペニア（喪失）というギリシア語を組み合わせた造語で、1989年にアメリカで提唱され、現在では病気の一つととらえられています。サルコペニアの主な原因は加齢ですが、運動不足や栄養不良、疾病も要因となります。症状は以下のようなものがあげられます。

- ふくらはぎなど筋肉が痩せた
- 歩く速度が遅くなった
- 握力が低下した（ペットボトルのフタが開けにくい）
- 転びやすくなった

サルコペニアの予防と治療には、十分な栄養摂取と運動習慣が大切です。栄養摂取では、必要量の熱量摂取に加えて、特にたんぱく質を十分摂取することが重要で、有酸素運動とレジスタンス運動（筋トレ）の併用が有用と考えられています。

指輪っかテスト

1. 両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。
2. 利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を、その輪っかで囲みます。輪っかと足の間隙間ができる場合には、サルコペニアである可能性が高いと考えられます。



サルコペニア簡単チェック表

4.5kgくらいものを持ち上げたり 運んだりするのはむずかしいですか？	まったくむずかしくない：0 いくらかむずかしい：1 とてもむずかしい、またはできない：2
部屋の中を歩くことはむずかしいですか？	まったくむずかしくない：0 いくらかむずかしい：1 とてもむずかしい、杖などが必要、またはできない：2
ベッドや椅子から立ち上がることは むずかしいですか？	まったくむずかしくない：0 いくらかむずかしい：1 とてもむずかしい、または介助が必要：2
10段くらいの階段をのぼることは むずかしいですか？	まったくむずかしくない：0 いくらかむずかしい：1 とてもむずかしい、またはできない：2
過去1年間に何回程度転びましたか？	まったくない：0 1～3回：1 4回以上：2

合計点が4点以上の場合にはサルコペニアである可能性が高い