

# 筋肉量・筋力が減少すると、どうなる!?

死亡リスク2倍  
要介護リスク1.6倍

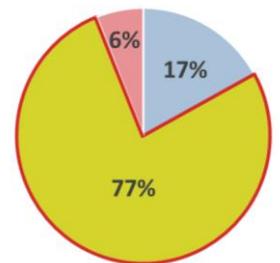
(出典:東京都健康長寿医療センター)

「あっ！」  
となる前に  
下記をチェック!



令和5年度に「転倒リスクチェック」を実施した結果・・・

**約8割の方が、  
筋肉量・筋力が  
減少しはじめています可能性が!!**



- ・約6,000人が利用
- ・計測内容 : 握力・ふくらはぎ周囲長・生活習慣の質問項目

※ハイリスクの判定は、「握力」「ふくらはぎ周囲長」「質問項目」のいずれかで該当

■ 異常なし ■ ハイリスク ■ 介護サービス利用有

今すぐ自分でできる筋肉量チェック

1つでも該当した方は裏面へ!!

指で輪っかを作ると  
ふくらはぎで隙間  
ができる



半年で体重が  
2~3kg以上減少した



ふたが  
あけにくくなった



信号が青のうちに  
横断歩道が  
渡り切れなくなった



# 大切なのは、外出（運動・社会参加）と栄養です！

【運動】65歳からは足腰の筋肉を鍛えましょう  
NHK「みんなで筋肉体操」順天堂大学・谷本道哉先生が紹介！



## 老いは足元からやってくる

身体の中で筋肉量の減少が一番大きいのは足の筋肉です

「もう年だから…」と諦めていませんか？  
筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます！



「筋肉元気体操」(環境省)

しっかり筋肉に  
負荷をかけましょう！



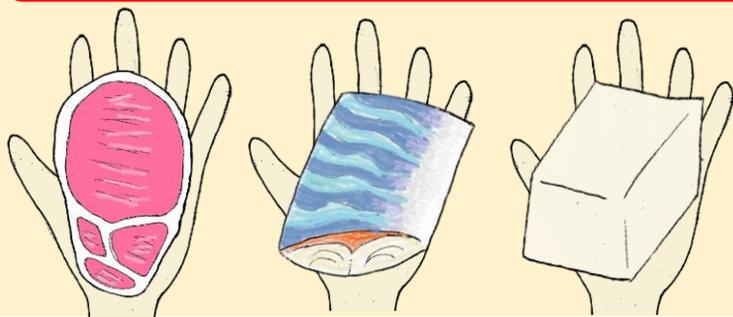
【栄養】筋肉のもととなる「たんぱく質」をとりましょう

たんぱく質は脂肪のように体に溜めておくことができません！

たんぱく質を多く含む**主菜**「肉・魚・卵・大豆製品」を

1日3回毎食欠かさず食べましょう。

**主菜は1食で「片手」が目安です**



腎機能が低下しているなど  
健康状態に不安がある方は  
かかりつけ医に相談しましょう

## その他、高齢者むけの相談窓口の紹介

### シニア健康相談ダイヤル

看護師が健康相談に対応し、必要に応じ適切な相談先や活動等をご案内します

電話番号 078-322-5999

受付時間 平日10時～15時(土日祝、年末年始を除く)

### あんしんすこやかセンター

高齢者の介護相談窓口

フレイルの相談や介護予防に関する事業の案内も行っています

※お住まいの地域ごとに担当が決まっています



神戸市 あんしんすこやかセンター

