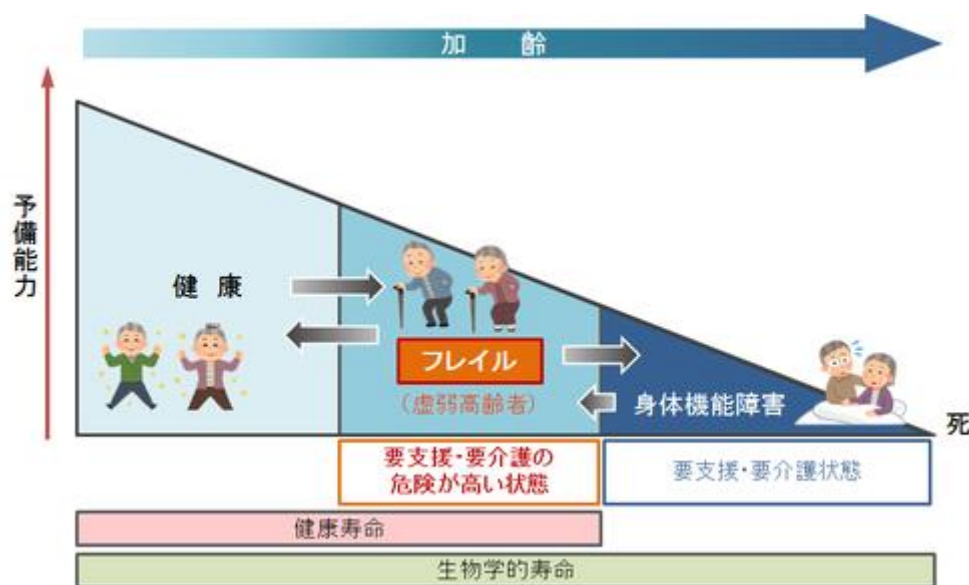


ふくろうクリニック等々カ フレイル外来



“フレイル”とは、心身のさまざまな機能が加齢によって低下し、ほっておくと介護が必要になる状態。



フレイルの概念図 葛谷雅文(2009)日本老年医学会雑誌を参考に一部改変

1. 6ヵ月で2～3kgの体重減少はありましたか？
2. 以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか？
3. 5分前のことが思いだせますか？
4. (ここ2週間)訳もなく疲れたような感じがしますか？
5. ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？

ひとつでも思い当たることがあれば当院フレイル外来へ

医療法人社団創福会 ふくろうクリニック等々カ
〒158-0082 東京都世田谷区等々カ3-5-2ヒューリック等々カビル3階
TEL [03-5758-3270](tel:03-5758-3270) FAX [03-5758-3271](tel:03-5758-3271)

“ロコモティブシンドローム”とは、通称ロコモと呼ばれ、骨・関節・筋肉などの運動器（ロコモティブオーガン）の障害のために、日常生活に必要な「体を動かす能力」が低下し、生活の自立度が下がる状態のことをいいます。このような状態で、何も対処しないと、要支援・要介護状態になる恐れがあります。

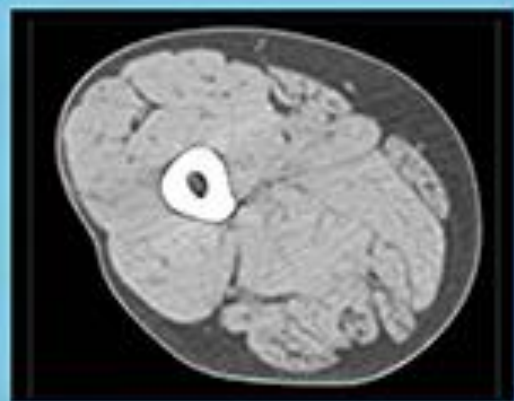
ロコチェック

1. 片脚立ちで靴下かはけない
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要である
4. 家のやや重い仕事が困難である
5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
6. 15分くらい続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない



“サルコペニア”とは、加齢に伴う筋肉の衰えであり、その結果、筋肉量と筋力の低下が起こります。骨粗しょう症（加齢に伴う骨の衰え）のように治療薬の開発が進められていますが、現在は食事と運動で予防することが重要です。

ふとももの筋肉(CT)



筋肉が多い



サルコペニア