

訪問看護新聞 12月号 冬はサルコペニアにご注意を！

グレース訪問看護ステーション横浜

12月、最近寒い日が増え外出も億劫になってきますね。
外出が減ってしまう冬こそ**運動不足**に注意です！なぜなら
外出が減る→運動不足→**サルコペニア**になる→転倒してしまう



○サルコペニアとは

筋力が低下して体の動きが悪くなってゆく状態のことです。
冬は寒くて体も動かしにくくなり、外出機会の減少や日常的な活動量の低下から
サルコペニアが進んでしまい、転倒して怪我や要介護状態になる恐れがあります。

○運動不足解消にお勧めの体操

冬は寒くて外で運動は大変、いきなり筋トレとかも難しい…。
そんな方にはラジオ体操がお勧めです！
ラジオ体操第一であれば約3分なので、始めたらサクッと終わります！

○運動を毎日続ける3つのコツ

- ①目標は小さく
- ②時間を決めて取り組む
- ③運動の記録もつけて



毎日3分のラジオ体操をして、
寒い冬を乗り切りましょう！