

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！