

サルコペニアの定義

- ①筋肉量減少
- ②筋力低下（握力など）
- ③身体機能の低下（歩行速度など）

⇒診断は上記の項目1に加え、項目2または項目3を併せ持つ場合

現在該当していなくても、これらに当てはまらない様に何をすべきか？と考えて行く事が、要介護状態になる事を予防する(介護予防)という面で非常に大切な事と思います。

介護予防とは、、、

「要介護状態の発生を出来る限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと。」

介護保険法第4条（国民の努力及び義務）において、「国民は自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。」と規定されています。

国民の義務として要介護状態にならない様に努めなくてははいけませんね！。

誰でも健康になりたいのは当然の事だと思います。ただその方法が分からない方も多いのではないのでしょうか？

「体を動かしたくはない。」「ベッドから起きる気力がない。」など、訪問させて頂いた時にはよく聞く言葉です。

ではどうしていったら良いのか???

私たちは、それを一緒に考えてゆくお手伝いをさせて頂きたいと思っています。

今後とも宜しくお願い申し上げます。

出典：厚生労働省ホームページ

(http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1_01.pdf)

(<http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000042643.pdf>)