SHIMADA　HOSUPITAL

腎臓リハビリテーション新聞

JOSUIKAI ―― 003

Nutrition Department / Registered Dietitian



暑い夏が終わり、過ごしやすい秋がやってきました。

秋はウォーキングなど、身体を動かす習慣を始めるのにぴったりの季節です。

ところで、皆さんはご自身の筋肉の状態を気にしたことがありますか？

筋肉は加齢や運動不足などによって少しずつ減少し、筋力が低下すると、転びやすくなったり、日常生活に支障が出たりすることがあります。

今回簡単に自分の筋力や筋肉量をチェックできる方法をいくつかご紹介しています。チェックをしてみて運動を始められるきっかけになればうれしく思います。

医療法人 如水会

「運動の秋 体のチェックをしてみましょう」

「ペットボトルの蓋が空けにくい方は要注意！？」

サルコペニア握力基準

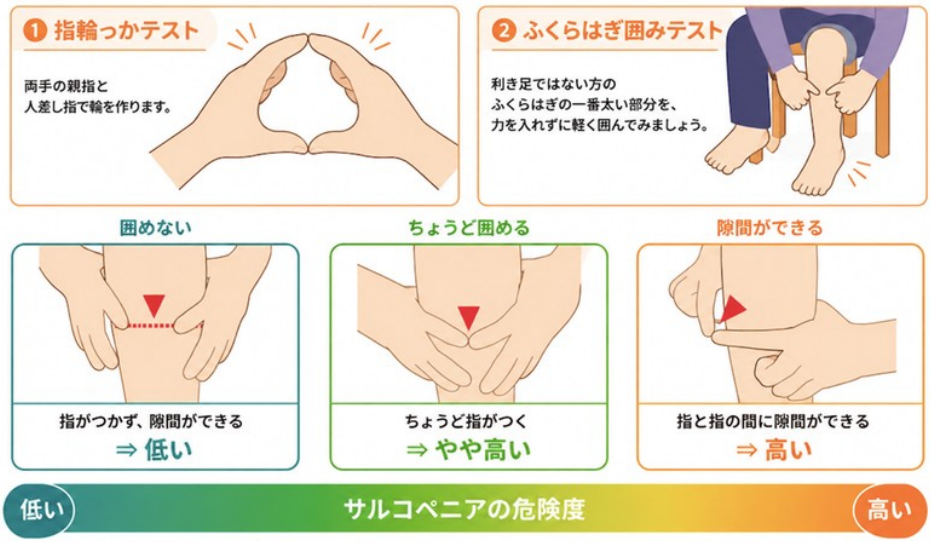
65歳以上	50～64歳
男性28kg未満	男性34kg未満
女性18kg未満	女性20kg未満



出典：AWGS2025

サルコペニアとは、「加齢や生活習慣などにより筋肉量や筋力が低下し、身体機能が低下する状態です。」握力が基準値未満になるとサルコペニアの疑いがあります。
ペットボトルを開けるのに必要な握力は約17.7kgと言われています。最近ペットボトルが空けにくい方は一度握力測定をご自身の筋力を測定してみましょう。

「足の筋肉量は大丈夫？指輪っかテスト」



出典：東京大学高齢社会総合研究機構『フレイル予防ハンドブック』を一部改変

指輪っかテストは、ふくらはぎの太さから、筋肉量の減少（サルコペニア）の可能性を簡単にチェックする方法です。

FABa pro. MEDICAL FITNESS カラダチェック体験会開催

当法人が運営するメディカルフィットネスFABa pro.でカラダチェック体験会を開催します。

期間：10/31（土）～11/7（土） ※11/1(日)休業日
時間帯：10時～18時

筋力や柔軟性・体組成等測定し必要な運動プログラムまで作成しお渡しします。
無料でご参加できます。ご予約お待ちしております。



医療法人如水会　嶋田病院

〒860-0017　熊本県熊本市中央区練兵町24
096-324-3515
https://www.shimada-hp.jp/