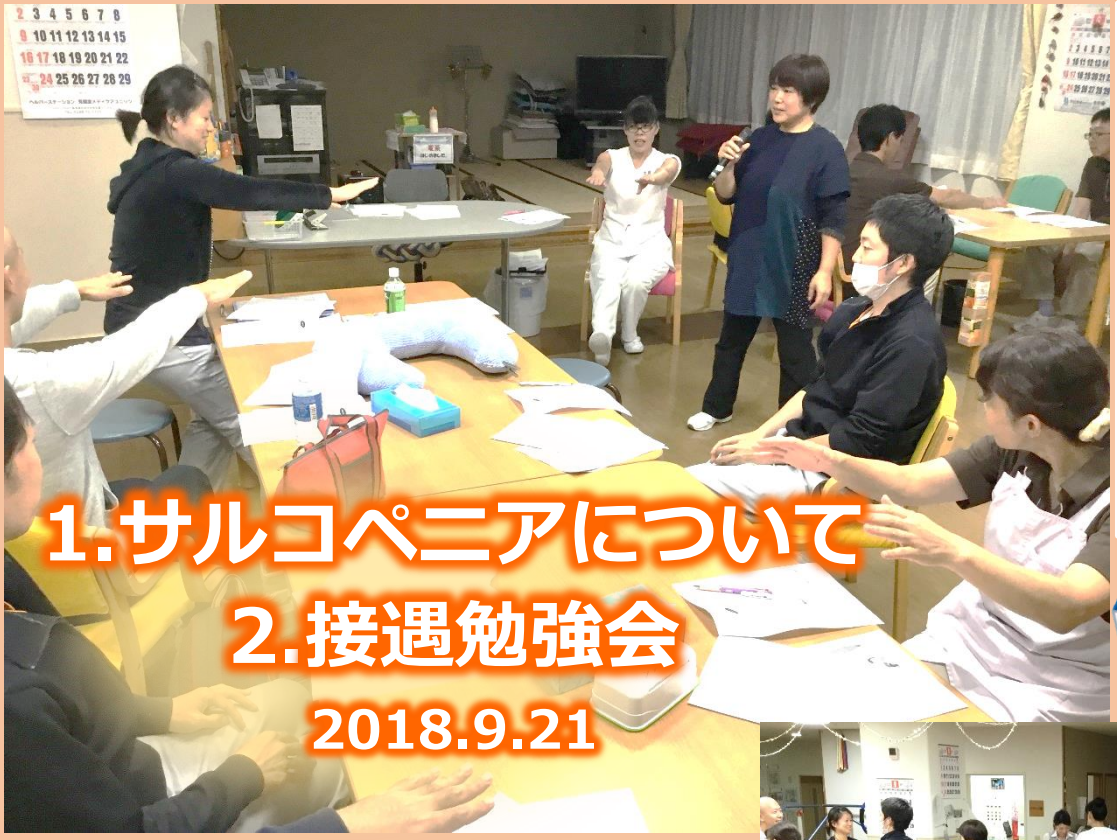
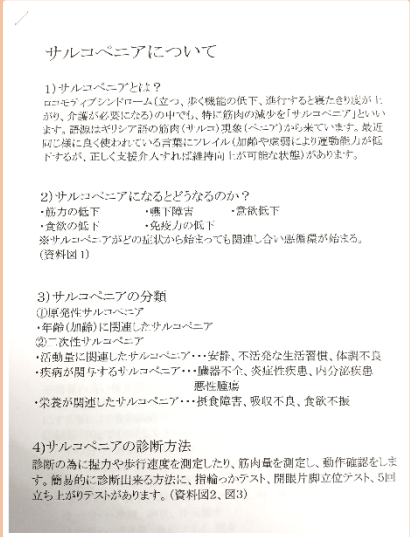
教育委員会だより

第4号
発行日：平成30年9月25日
発行：教育委員会　広報係
見龍堂メディケアユニッツ





サルコペニアについて

1)サルコペニアとは？
ロコモティブシンドローム(立つ、歩く機能の低下、進行すると寝たきり度が上がり、介護が必要になる)の中でも、特に筋肉の減少を「サルコペニア」といいます。語源はギリシア語の筋肉(サルコ)退縮(ペニア)から来ています。最近同じ様に良く使われている言葉にフレイル(加齢や虚弱により運動能力が低下するが、正しく支援介入すれば維持向上が可能な状態)があります。

2)サルコペニアになるとどうなるのか？
・筋力の低下　・嚥下障害　・意欲低下
・食欲の低下　・免疫力の低下
※サルコペニア歩どの症状から始まっても関連し合い悪循環が始まる。
(資料図1)

3)サルコペニアの分類
①原発性サルコペニア
・年齢(加齢)に関連したサルコペニア
②二次性サルコペニア
・活動量に関連したサルコペニア・・・安静、不活発な生活習慣、体調不良
・疾病が関与するサルコペニア・・・臓器不全、炎症性疾患、内分泌疾患
悪性腫瘍
・栄養が関連したサルコペニア・・・摂食障害、吸収不良、食欲不振

4)サルコペニアの診断方法
診断の為に握力や歩行速度を測定したり、筋肉量を測定し、動作確認をします。簡易的に診断出来る方法に、指輪っかテスト、開眼片脚立位テスト、5回立ち上がりテストがあります。(資料図2、図3)

第3回勉強会を開催しました！

今回は2本立てです。前半はサルコペニアについて。講師は看護師の福田です。後半は接遇勉強会。青木が担当しました。

サルコペニアについては初めて知ることも多く、職場はもちろんのこと日常でも役立てることができる内容でした。

接遇については自分自身を振り返る機会になったのではないでしょうか。

All or nothing!!