



リハ新聞

1月号

1月30日に運動器検診開催！

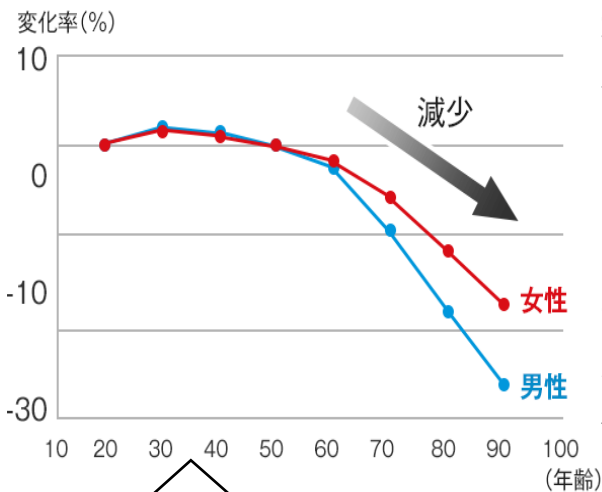
今回の検診は、自分の身体を知り、病期の予防と健康維持を目的に行っています。検診は半年間継続し、1ヶ月ごとの身体の変化をみていきます。また、検診後には様々な内容の講義を実施し、ロコモや食事、具体的な運動についての知識を深めていきます。

検診内容

- 身長・体重・BMI・筋肉量・体脂肪
- 筋力評価(膝伸展筋力・握力)
- 可動域測定(しゃがみ込み・前屈)
- ロコモ検査
- バランス検査(片脚立位)
- 栄養評価(食品多様性・カルシウム)

筋肉量はどう変化する？

筋肉量は60歳を過ぎると、減少率が増加していくと言われています。



筋肉量の減少を予防するには運動習慣と食事が重要です！！



BMIについて

BMIは基準値よりも値が高い場合は高血圧や糖尿病、変形性膝関節症などの生活習慣病のリスクが増加してまいります。

BMI =	体重(kg)	身長(m) ²
	基準値	状態
	18.5	やせ
	18.5~25	標準
	25~30	肥満1度
	30~35	肥満2度
	35~40	肥満3度

まずは運動習慣を身につけましょう。厚労省では65歳の1日の歩数目標を
男性 **7000歩**！
女性 **6000歩**！
と設定しています

1日の活動量と運動習慣、栄養バランスの変化で、筋肉量とBMIの改善を目指しましょう！！

次回、内容は筋トレストレッチ！
※2期生の募集はまだしていません