

## ▶▶▶ お知らせ ▶▶▶

今後の休業日

8月12日（月）（祝）

13日（火）14日（水）盆休み

9月16日（月）、23日（月）



利用者さんの作品、

VOL. 59

今月の

ティ-

スペース

## 2024. 8月 竹村医院 通所リハビリテーション ” T-SPACE ”

### 【あなたは大丈夫？】 ～サルコペニアとは～

サルコペニアとは筋肉量の減少や筋力や身体機能が低下することで、転倒や骨折、寝たきりなどの原因になります。十分な**栄養**の摂取、体力維持筋力増加のための**運動**により予防することが必要です。

#### サルコペニアの筋肉の機能評価として5回椅子立ち上がりテストを紹介します

- ①40センチぐらいの椅子を用意し、腕を胸の前で組みできるだけ早く5回連続で立ち上がります
- ②立ち上がる時は膝を伸ばし、座るときはお尻を座面につけます
- ③座った姿勢から5回目に立ち上がるまでの時間を測定します

12秒以上ではサルコペニアの可能性があり転倒のリスクが高まります



### 今月の利用者さま

#### 90代 男性 要支援1 「自分で新聞を取りにいけるようになりたい」

今年1月より利用開始。ご自宅であまり動かれることがなく過ごされていましたが、上記の目標をもって利用されるようになりました。利用当初は歩行も**不安定**で、椅子に座る際も**危う**さありましたが、現在では歩行は**安定**し、運動メニューも積極的に

**自分から**移動して取り組まれるようになりました。

歩行能力評価テスト（TUG）では3秒程度早くなっています。

新聞を取りに行くという**目標カード**作成し取り組まれています。



空き状況 R6/8/1 現在

	月	火	水	木	金
9:30~ 10:50	○	△	○	×	○
10:55~ 12:15	×	×	○	△	×
14:00~ 15:20	-	△	-	-	-

相談/手続き窓口設置、お問合せはこちら

電話：0739-26-6700

月・火・木・金曜 13:30-14:30