

## はじめました！

# フレイル・サルコペニア・骨粗鬆症外来

心配な方は 羽島市民病院 整形外科 までご相談ください

### フレイル かも？

加齢による心身が疲れやすく弱った状態

- 筋力・握力が低下した
- 体重が減った
- 転びやすくなった
- 出かける事が億劫になった
- わけもなく疲れやすくなった



地域在住高齢者の約10%前後

### サルコペニア かも？

加齢による筋肉量の減少および筋力の低下

- 握力が男性28kg以下、女性18kg以下



65歳以上の健常高齢者の約15%

### 骨粗鬆症 かも？

骨の強度が低下して骨が折れやすくなった状態

- 身長が3cm縮んだ
- 背中が丸くなった



60歳代女性で5人に1人

70歳代女性で3人に1人

80歳代女性で2人に1人

## 1.専門の検査をします

骨密度測定、運動能力テスト、筋肉量測定などをします

## 2.運動、栄養、服薬のアドバイスをします

運動指導を行います。ご希望により栄養指導、服薬指導なども行います



## お知らせ：大型車は立体駐車場2階へ

診療棟南側の立体駐車場が狭く、利用者の方々に、ご迷惑をお掛けしておりますが、2階につきましては1台当たりの区画を広く改修してあります。特に大型車でお越しの際は、ご検討をお願いします。