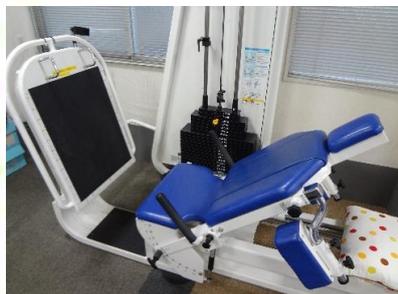


サルコペニアを
予防しよう!

今回のかわら版は「サルコペニア」についてです。サルコペニアとは「高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく現象」のことです。つまり、大きな病気をせずとも、年齢を重ねる事で必然的に生じる現象です。サルコペニアが進行すると、バランスを崩しやすくなったり、歩きにくくなることで日常生活を送ることが徐々に困難になっていきます。しかし、サルコペニアはある程度予防が可能のため、通所リハでは以下の器具などを用いて利用者様の筋力低下を予防することに努めています。



また、レクリエーションで体操を行ったり、セラピストによる動作指導や自宅で行える運動指導なども行っています。近年、筋力トレーニングに関する新たな見解も発表されているため、新しい知識を取り入れた科学的根拠に基づいた運動を利用者様に提供してまいります。

通所リハの体験は随時受け付けておりますので、ご興味をお持ちの方はお気軽に田中外科通所リハまでご連絡ください!(^^)!

田中外科通所リハでは、田中外科ホームページ上で通所リハでの出来事をブログにて随時発信しています!(^^)!是非一度、ホームページにもアクセスしてみてください!



ご利用者様の相談・ご質問はこちらまで!!

田中外科通所リハビリテーション
Tel : 072-805-3553

★無料体験も随時ご案内しております!



医療法人 田中外科
通所リハビリテーション

編集者: 杉田 発行責任者: 藤井