

# 知らなきやマズい!? サルコペニア・フレイル

**サルコペニア**

筋肉量や筋力が低下する「**筋肉が衰える病気**」です。

**フレイル**

「心や体の機能が低下した状態」のことで、フレイルになると**要介護になる危険性**が高くなってしまいます※1。



文献2 一部改変

すなわち、要介護の予防のためには、

サルコペニア・フレイルの**早期の対策**が重要です!

※1 北村明彦他. 高齢者の自立喪失に及ぼす生活習慣病, 機能的健康の関連因子の影響: 草津町研究. 日本公衛誌, 2020. ※2 葛谷雅文. 老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性. 日老医誌, 2009.

当施設  
では

サルコペニア・フレイル対策に重要な

**筋肉量が測定できます。**

ご希望の方は、お声掛けください

\* タニタ製「マルチ周波数・部位別測定 業務用体組成計」使用

