

# 「サルコペニア（筋肉減少症）」とは

Sarco=Muscle  
(筋肉)

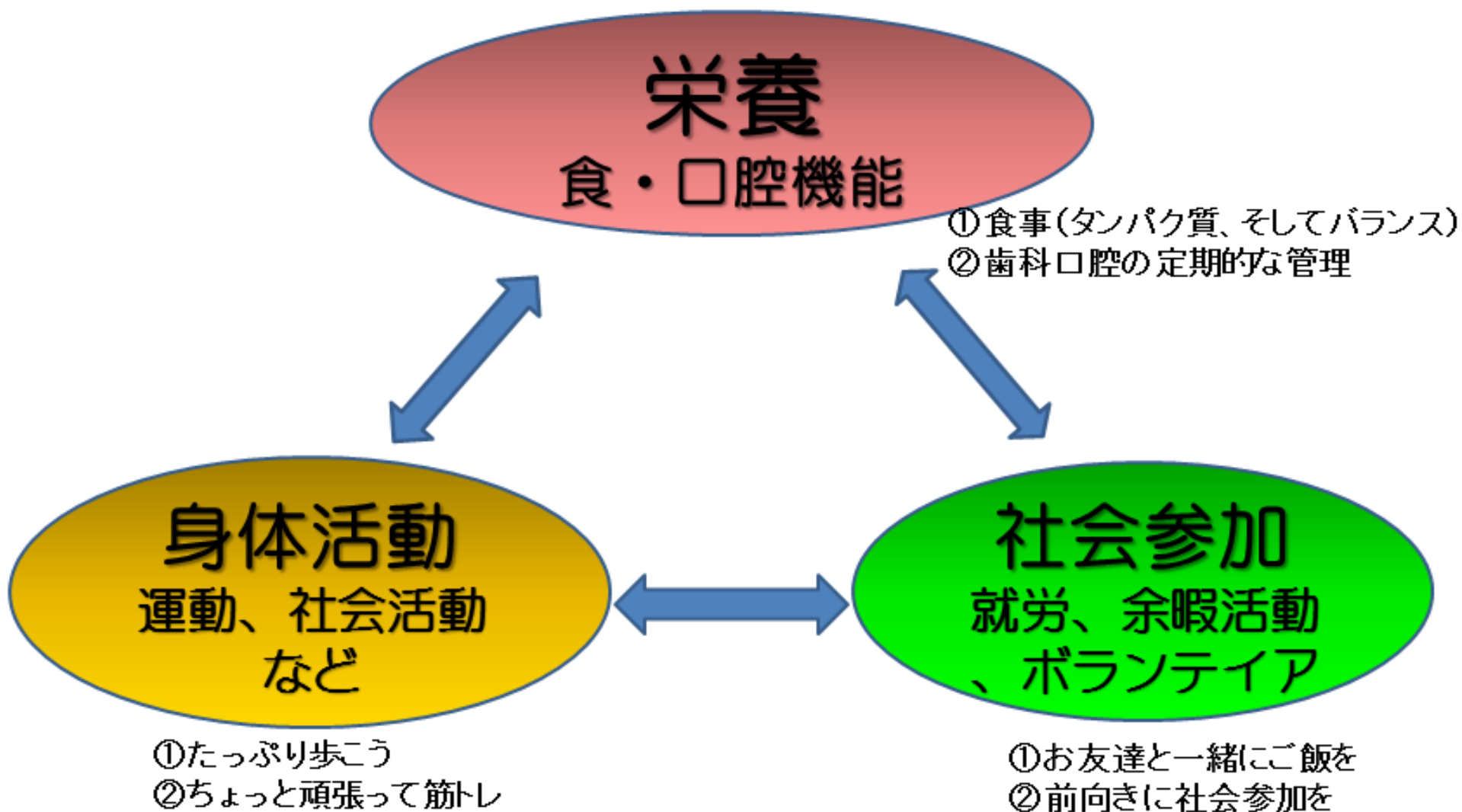
Penia=lack of  
(減少)

**Sarcopenia**  
**サルコペニア**

## ＜診断基準＞

1. 低筋肉**量** ……四肢(両手足)の筋肉量
2. 低筋**力** ……握力
3. 低身体**能力** ……通常の歩行速度

# より早期からのサルコペニア予防・フレイル(虚弱)予防



『社会性』は、活動量、精神・心理状態、口腔機能、食・栄養状態、身体機能など、多岐にわたる健康分野にも大きく関わる。

# ドミノ倒しにならないように！

