

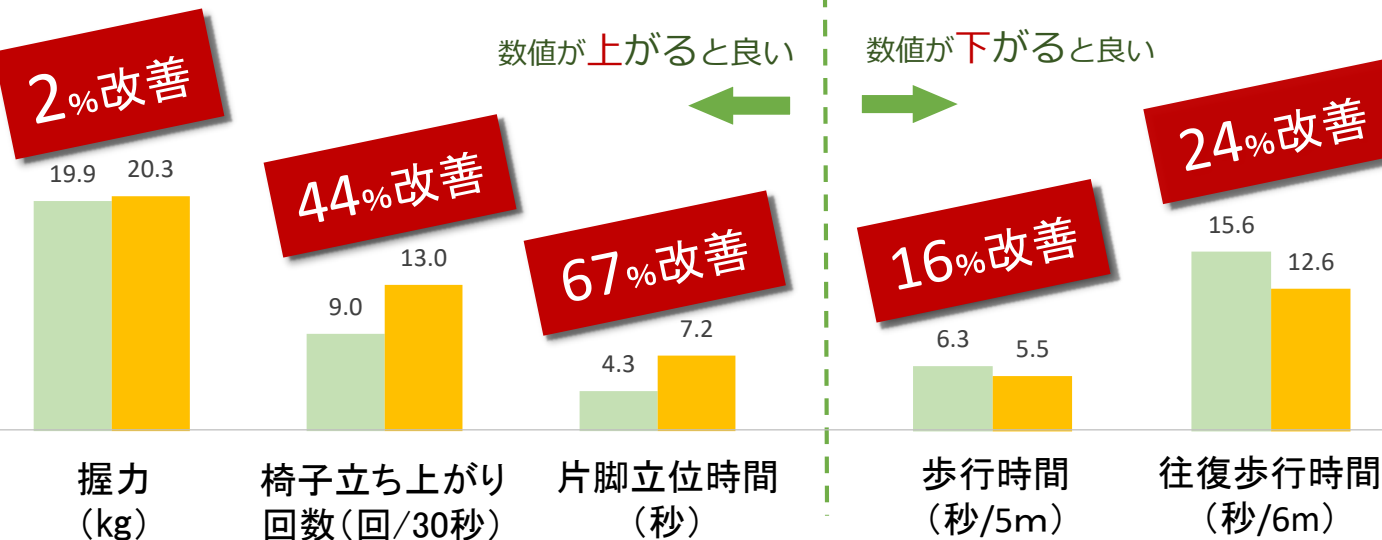
健康スタジオ News

おかげさまで健康スタジオ加賀温泉駅前
 2022年5月で**2周年**を迎えます！
 これからも地域の皆様の健康増進と介護予防に向けた
 取り組みを続けていきます！

利用効果（通所型サービスA）

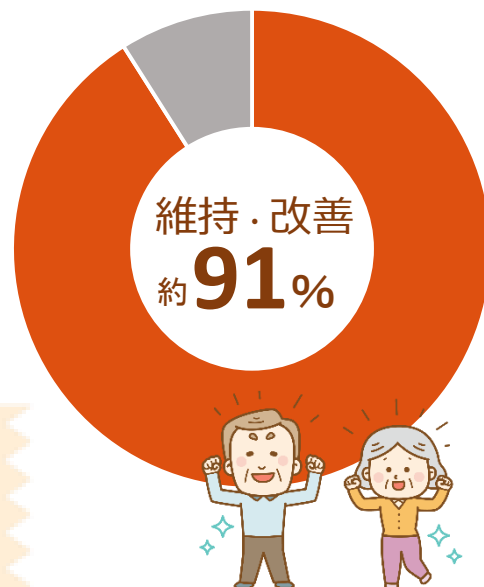
ご利用者の身体機能の各平均値（ご利用1年後の32名の計測結果より）

■ 開始時 ■ 1年後



ご利用者の介護度（2021年度最新データより）

2021年4月～2022年3月に
 ご利用されている方の介護度は
 約91%の割合で維持・改善できています。



今後もお利用者が**健康で生き生き**とした
 生活を送り続けることができるように
 個人に応じた支援をさせていただきます。



『栄養不足』で、フレイルの危険が高くなる！

栄養不足は
フレイル（虚弱状態）、
サルコペニア（筋肉喪失）の原因に！

栄養は量だけでなく、質も大事！！

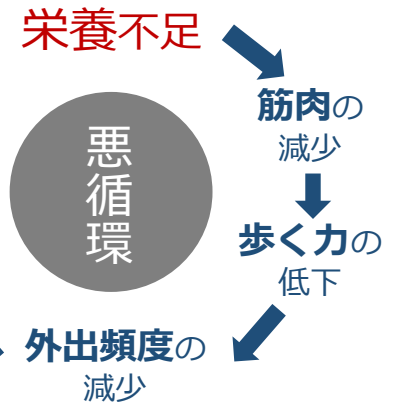
筋肉のエネルギー源となる
必須アミノ酸が重要です

特に **BCAA**（分枝鎖アミノ酸）

※BCAA：ロイシン、イソロイシン、バリンの総称

筋肉のたんぱく質の合成を促進し、
分解を抑制する効果があります

管理栄養士より



BCAAを多く含む食品

- ・マグロ赤身、アジなど
- ・牛肉、鶏肉
- ・大豆製品、乳製品など



※ 腎機能が低下している方は、摂取量を医師に相談しましょう。

毎日の 運動・**栄養**・生活習慣・保養で、フレイル予防！

トレーニングのご紹介

かかと上げ（ふくらはぎの筋力強化）

足を肩幅に開いて立ちます。膝を伸ばしたまま、かかとを持ち上げ、ゆっくりと下ろします。**10回**繰り返し、1日1セットから行いましょう。

POINT 01 上半身はまっすぐとなるよう意識しましょう

POINT 02 バランスが取りにくい方は椅子等に掴まって行いましょう



やわたメディカルセンター

健康スタジオ 加賀温泉駅前

～地域とともに、人々の健康とアクティブライフを創造します～

TEL 0761-75-7810