

10月号

病院がつくった健康情報サイト

# みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



今年も幸区民祭に出展するよー

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2025年10月1日

神奈川県

医師  
看護師と

## サルコペニア対策



### 幸区民祭 出展のお知らせ

10月18日（土）に幸区役所で開催される幸区民祭にて、川崎幸クリニックと川崎地域ケア病院の糖尿病スタッフが、高齢者の活動能力低下の大きな原因となるサルコペニア対策をテーマに出展いたします。

**10月18日（土） 9:30～15:30 @幸区役所**



**安島医師による無料健康相談（13:30～）**



**看護師によるフット（足・爪）チェック（9:30～）**



**& 握力測定（13:30～）**



サルコペニアとは??

サルコペニアとは、加齢により筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態です。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、転倒のリスクも高くなります。

それにより要介護状態や寝たきりにつながる可能性もあるため注意が必要です。

また糖尿病の方はそうでない方に比べて筋肉量が減少しやすいこと、すなわちサルコペニアになりやすいと言われていています。筋肉が減少してしまうと血糖を調整する力が低下し、血糖管理の悪化を招きやすくなるため、糖尿病とサルコペニアは互いに悪循環に陥りやすい関係にあります。サルコペニアは日頃からの適切な食事と運動によって予防をすることが非常に重要です。

当日、筋力や足の状態をチェックしてみましょう！ また健康に関する困りごとがあれば医師に相談しに来て下さいね！ 皆さまのご来場をお待ちしております！

<出展内容は予告なく変更となる可能性があります。その他、当出展内容に関する問い合わせ：☎044-381-3377（みんなの健康塾）>





脳トレシリーズに  
新たに「めりえ」が登場!



みんなの健康塾ちゃんねるでは「めりえ」以外にも色々な種類の脳トレを  
公開中です! たくさん挑戦して、楽しみながら脳をストレッチしましょう!



**本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします**

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

