

医師

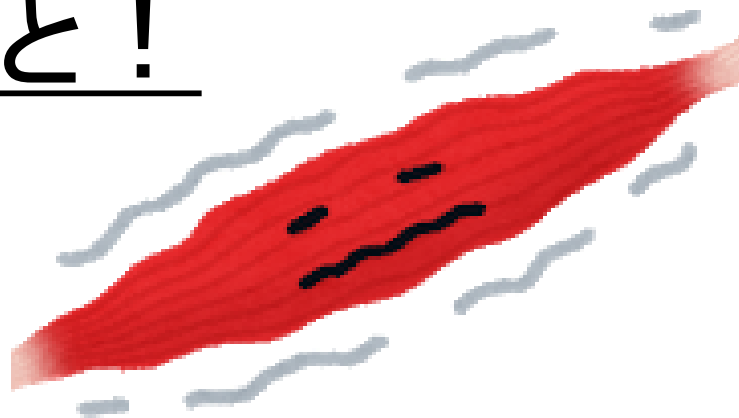
# サルコペニアって何？

サルコ(筋肉) + ペニア(喪失)



筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態

要は「筋肉不足」のこと！



# サルコペニアになると...

転倒・骨折、寝たきり、糖尿病などの原因になる！

## サルコペニアの原因

- ・加齢
- ・活動量の低下
- ・様々な疾患
- ・栄養不足

しっかり栄養を摂って、十分に運動することでサルコペニアを予防することが重要！

