



「七五三のいわれ」  
月満ちる満月の日に  
大切な年齢儀礼を。

11月15日(金)

# からだ元気新聞 11月号

## サルコペニア と フレイル について 健康知識

※ 筋力量の低下  
※ 老化を加速

サルコペニアは？

「加齢性筋肉減弱現象」とも呼ばれ

加齢や疾患、その他が原因で、筋力量の低下を意味します

筋力量だけではなく、身体能力の低下も可能性があります

有効な  
施術を  
下記に。



早期に適切な対応をしないと虚弱が進むことも!

改めてですが、、、

フレイルとは？

高齢の方が、加齢により、心や身体、他社との繋がりが、低下し衰えた状態

多くの高齢者が、健康な状態からフレイルを経て、要介護・寝たきりへと進みます

身体機能の低下にとどまらず、認知機能障害なども含まれるのが特徴です

健康

フレイル

介護

## サルコペニア と フレイル の 状態例・対策と施術!

(加齢性筋肉減弱現象)

状態例  
を確認!

状態①

サルコペニア・フレイル

筋力・身体機能の低下



筋力が減少し、進行すると姿勢を保ったり、歩行状態の悪化・衰えとなる為、日常生活を送るのに必要な身体機能まで低下していきます。

状態②

サルコペニア・フレイル

疲れやすくなった・活動が遅くなった



年齢とともに生じる心身の衰え。疲れによって活動が遅くなるだけではなく、痛みや痺れも原因の場合も。身体機能の低下や、認知機能障害など、動くことに抵抗感がある。



鍼灸マッサージ治療によってこわばった筋肉・筋膜を柔らかくさせ、合わせて筋肉へ流れる血液量を増加させることで、血行の改善をし、歩行状態改善と、筋肉をより強化することで身体機能の変化にも期待。

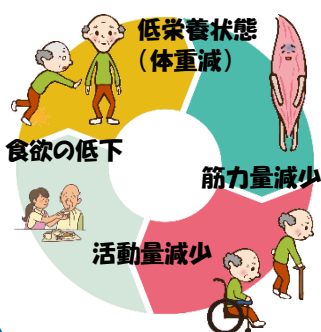


鍼灸マッサージ治療によって、痛みを緩和するだけでなく、血流を良くし、筋肉の柔軟性を高めますので、活動がしやすくなります。疲れ(筋肉のこわばり)・痛み・しびれに鍼灸マッサージは効果的です。免疫をあげたり、自然治癒能力をあげたり、身体の不調を整え、疲れにくい身体を整える為に効果的です。

状態③

サルコペニア・フレイル

体重が減った・活動量が減った



サルコペニアは、筋力減少→活動量減→食欲低下→低栄養状態(体重減)→筋力減少など日常生活を送る機能低下に注意。

フレイルは、身体機能低下にとどまらず、精神的、心理的問題、意欲も活動量が減る原因となります。

鍼灸マッサージ治療によって、胃のツボ・足三里、三陰交の刺激することで食欲不振・栄養吸収の低下の改善が望めます。担当する施術師との気心しれた関係性により、会話から精神面での効果にも期待。真心込めて担当します。



訪問治療に真心込めて、皆様とともに。

# ご利用までの流れ

## からだ元気治療院 川口・草加北店

ステップ1

受付

ご本人  
ご家族・知人  
ケアマネジャー

お気軽にご連絡ください。

TEL : 048-947-3400

ステップ2

ご相談

事務局員と国家資格者の施術者がご自宅  
もしくは各種施設へお伺いします。  
お身体のお悩み、その他お困りごとの  
ご相談に応じます。



ステップ3

**無料体験実施中！**

簡単な問診と 20~30 分の無料体験の  
施術を受けていただきます。  
そのあと、その方に適した施術内容を  
ご提案させていただきます。



ステップ4

手続き

医師への同意書書類作成と申請の手続  
きはすべて治療院が行います。

**※病院への受診が必要な場合、  
治療院が手続きと送迎をさせていただきます。**

※医療保険を使った訪問治療には医師の同意書が必要です。



ステップ5

治療開始

患者様のご要望を何より大切にし、  
症状に合わせた施術を行います。



▼担当は、全員が国家資格を持った私たち施術者が行います▼



■HP もご覧ください



からだ元気治療院 川口・草加北店

埼玉県草加市新栄 2-26-3

からだ元気治療院 TEL: 048-947-3400

営業時間：月曜～土曜日 9時～18時 (休日：日曜日)

施術料金 : 500円～800円前後/回 (1割負担の場合)