

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2025年 9 月号

【発行】 医療法人 社団 永楽会

前田病院

理事長・院長 前田 正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

http://www.hospital-maeda.jp/

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



スポーツの秋に向けて



残暑が厳しく、爽やかな秋を待ち望みます。熱中症警戒アラートで外出が減り、室内で過ごすことが多くなりました。

運動が減ると筋肉の血流が減り、筋肉が痩せて筋力低下に至ります。特に高齢者は10日間の臥床で下肢筋肉量が6%減少し、膝の動きをサポートする筋力は15%減少します。元の筋肉に戻るには数倍の日数を要します。

筋力低下の結果、足腰の関節痛で動きにくくなり、転倒しやすくなり、骨折で寝たきりになることもあります。また、心肺・嚥下機能の低下を引き起こすことがあり、注意が必要です。過度のアルコール摂取は筋肉を強くするホルモンを減らすため、筋肉が痩せる原因にもなります。節酒・禁酒を心掛けましょう。

いつまでも健康に過ごせるように筋力低下に気をつけましょう。

当院ではリハビリ指導が可能ですのでお気軽に御相談ください。

令和七年九月

副院長 前田 憲志