

# サルコペニアと握力計



サルコペニアについて

サルコペニアという言葉はご存じでしょうか。

近年言われ始めた言葉で骨格筋・筋肉の減少を意味する言葉です。

サルコペニアの診断基準の一つに握力の値があります。

男性:26kg未満 女性18kg未満 とされています。

リハビリを行っている高齢者の約4割はサルコペニアであるという報告もされており想像より多くの方が当てはまりやすいものとなっています。もし気になった方がいましたら握力計で計測してみるのもよいかもしれません。