

2022年6月20日

津久見中央病院総合診療科

堀之内 登

介護予防研究への参加者募集のお知らせ

津久見中央病院総合診療科の堀之内登です。この度当院では、津久見市にお住まいの皆様を対象とした介護予防研究を開始しました。この研究は津久見中央病院・津久見市役所・津久見市社会福祉協議会・大分大学・京都大学の協力で実施するものです。研究には無料でご参加いただけます。ぜひ皆様がこの研究にご参加いただきたく、お知らせいたします。

皆様は「筋肉の力が低下していると、2倍寝たきりになりやすい」ということをご存じでしょうか。今はお元気でしゃんしゃんされていても、お年を召されるにつれていつの間にか筋肉の力（筋力）が低下している場合があります。これを放置していると、寝たきり状態（要介護状態）になりやすいとされているのです。

これを防ぐためには運動と食事対策するとよいのですが、運動は習慣的に行わないと意味がないことが最近の研究結果からわかっています。とはいえ、運動を習慣的に行うのはそう簡単なことではありません。

そこで今回私たちは、運動習慣を改善して筋力低下や寝たきりを予防するための介護予防研究を開始することとしました。

この研究に参加すると、無料で筋力や筋肉の量の検査を受けることができます。介護予防のための健康活動にご参加いただきますが、これも全て無料で参加できます。

研究対象者は、津久見市内にお住まいの65歳以上の方です。この研究活動にご興味のある方は、お気軽に津久見中央病院(0972-82-1123)までお問合せください。ご本人だけでなく、ご家族からのお問合せも受け付けております。皆様からのご連絡をお待ちしております。