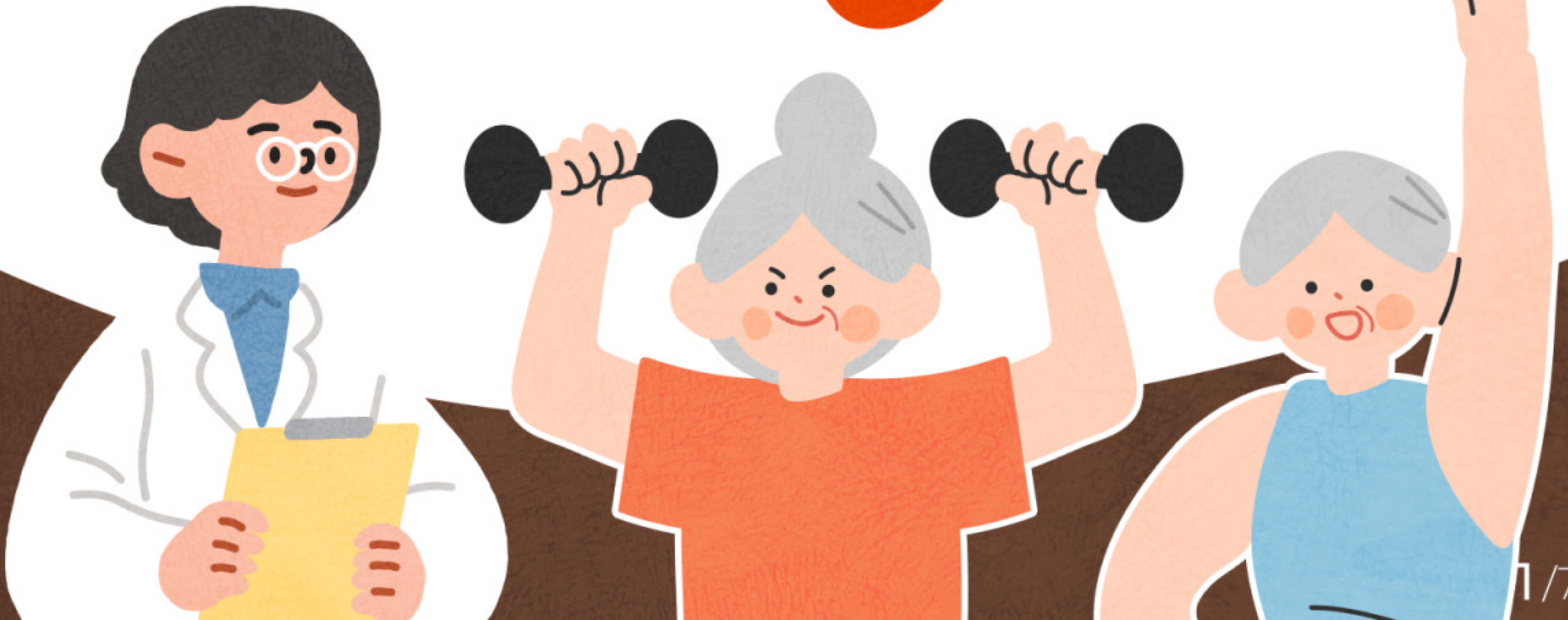


노인기 더욱 주의해야 하는

근감소증¹¹¹

건강하게

예방하기



근감소증*이란?

* 근육(sarco)과 감소·부족(penia)의 합성어인 사코페니아라고도 함



다리 등을 구성하는
**골격근과 근력이 정상보다
크게 줄어드는 현상**

근육은 30세부터 줄어들어
50세부터는 매년 1~2% 손실되고,
70대가 되면 절반으로 줄어들어
노인기에 각별한 주의가 필요합니다

근감소증, 왜 위험할까요?



에너지 비축
능력이 떨어져
쉽게 피로감을
느낄 수 있어요



혈당 변동 폭이 커져
당뇨환자의 경우
혈당 조절이 어려워요



어지럽고
자주 넘어지며
뼈가 약해져요



기초대사량이 줄어
체중이 자주 변하고
살이 쉽게 쪼요



신체반응이
느려지고 균형을
잡기가 어려워요



근감소증 예방을 위해서는 어떻게 해야 할까요? ①

-  유산소와 근력운동 병행하기 •

<p>유산소 ★매일</p>	<p>빨리 걷기, 조깅, 자전거 타기</p>
<p>근력운동 ★일주일 두 번 이상</p>	<p>벽 짚고 팔굽혀펴기, 의자에 앉아서 다리 폄다 굽히기</p>



노인 운동 시 유의사항

- ① 운동능력에 맞게 **안전**하게!
- ② 운동 전후 **준비운동**은 필수!
- ③ 갑자기 움직이거나 **과도한 운동** 금지!

근감소증 예방을 위해서는 어떻게 해야 할까요? 2



🍴 단백질 충분하게 섭취하기

노인 몸무게 기준

kg 당 1일 1~1.2g 단백질 섭취 필요

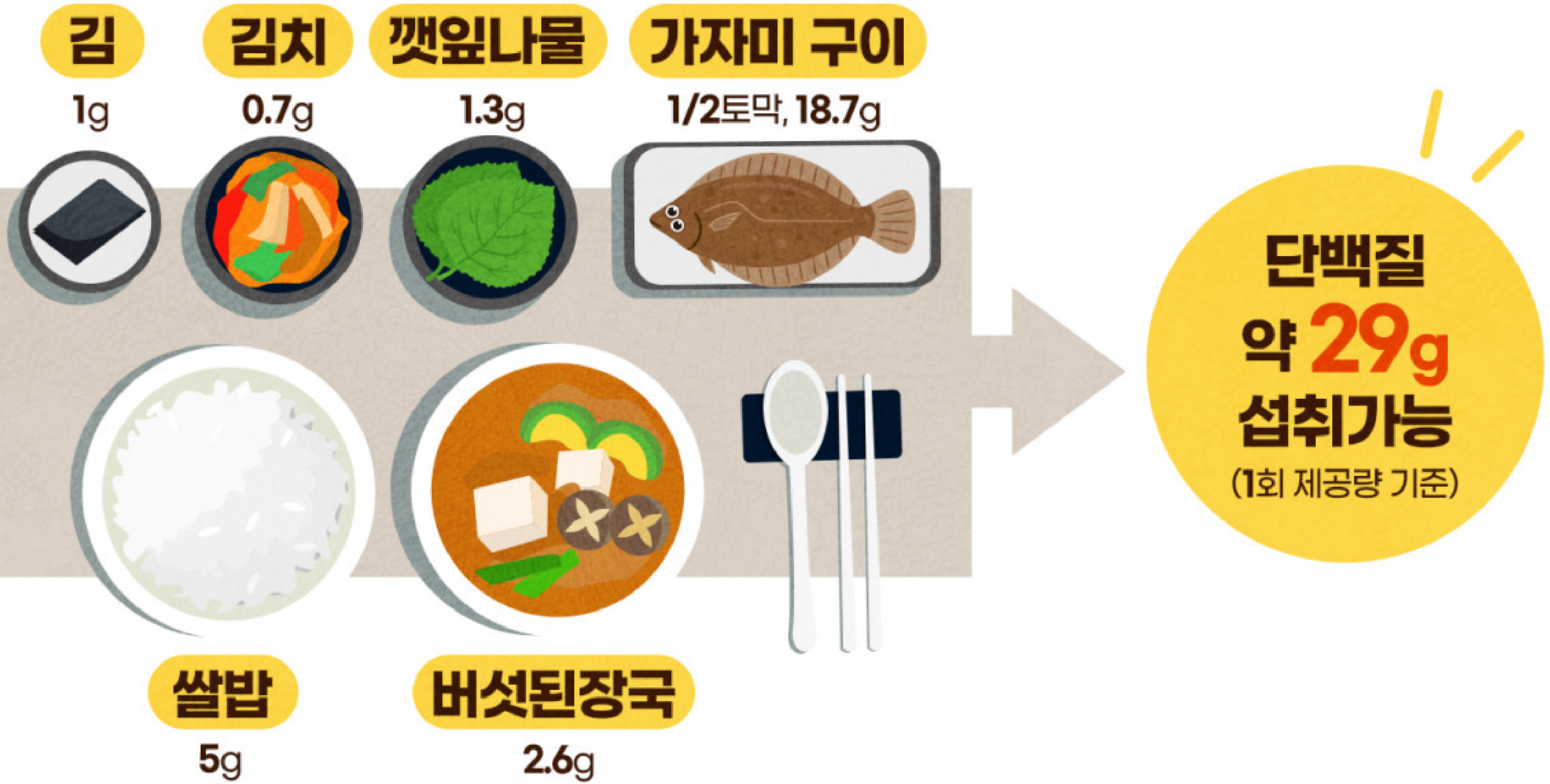
예시 하루 60~72g의 단백질 섭취(몸무게 60kg 기준)



근육을 만드는데 필요한 **류신은 체내 생성이 되지 않아 반드시 음식으로 섭취**해야해요!

- ✔ 류신이 많은 음식 : 계란, 우유, 바나나, 견과류 등
- ✔ 비타민 D가 많은 음식 : 참치, 치즈, 버섯 등

근감소증 예방을 위한 **건강한 끼**



한꺼번에 많은 양의 단백질을 섭취하는 것보다 **세 끼 골고루 나누어 섭취**해야 해요(한 끼 약 20~30g)

모두의 안심밥상

어르신의 더 건강한 내일을 위해
노인사회복지시설의 영양과 위생·안전을 위해
사회복지급식관리지원센터가 지원합니다!



사회복지급식관리지원센터 누리집
dietary4u.mfds.go.kr

