

# サルコペニア・フレイルにならないように運動は大切！

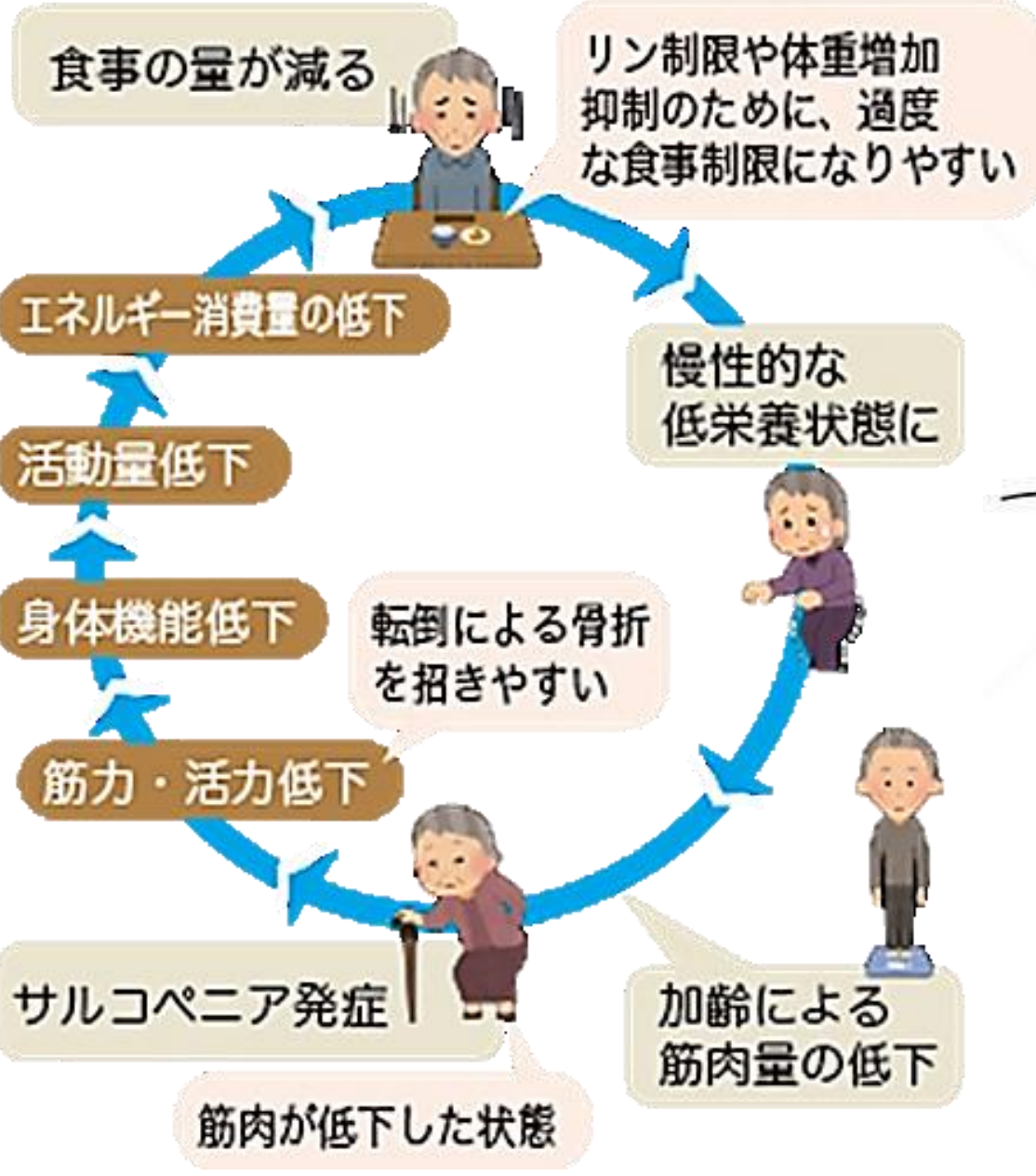


## なぜ運動は必要なのでしょう？

誰もが年齢とともに足腰の筋力が衰え老化現象が現れます。筋力低下が起こることで、日々の活動量が減少しさらにはエネルギー消費量が低下し、食欲減退、食事量減少が起こり、低栄養状態になるなど負の連鎖が起こるとされています。「フレイル」とは、何らかの介助がないと生活できない状態を「ぜい弱」と言い、その前段階を「フレイル」と呼びます。その中でも筋肉減少症(=サルコペニア)は、目に見えて気づきやすい変化であり、その予防にはやはり運動が大切です。



(出典：栃木県 保健福祉部 健康増進課「人生100年フレイル予防プロジェクト」)



## 透析中の運動療法



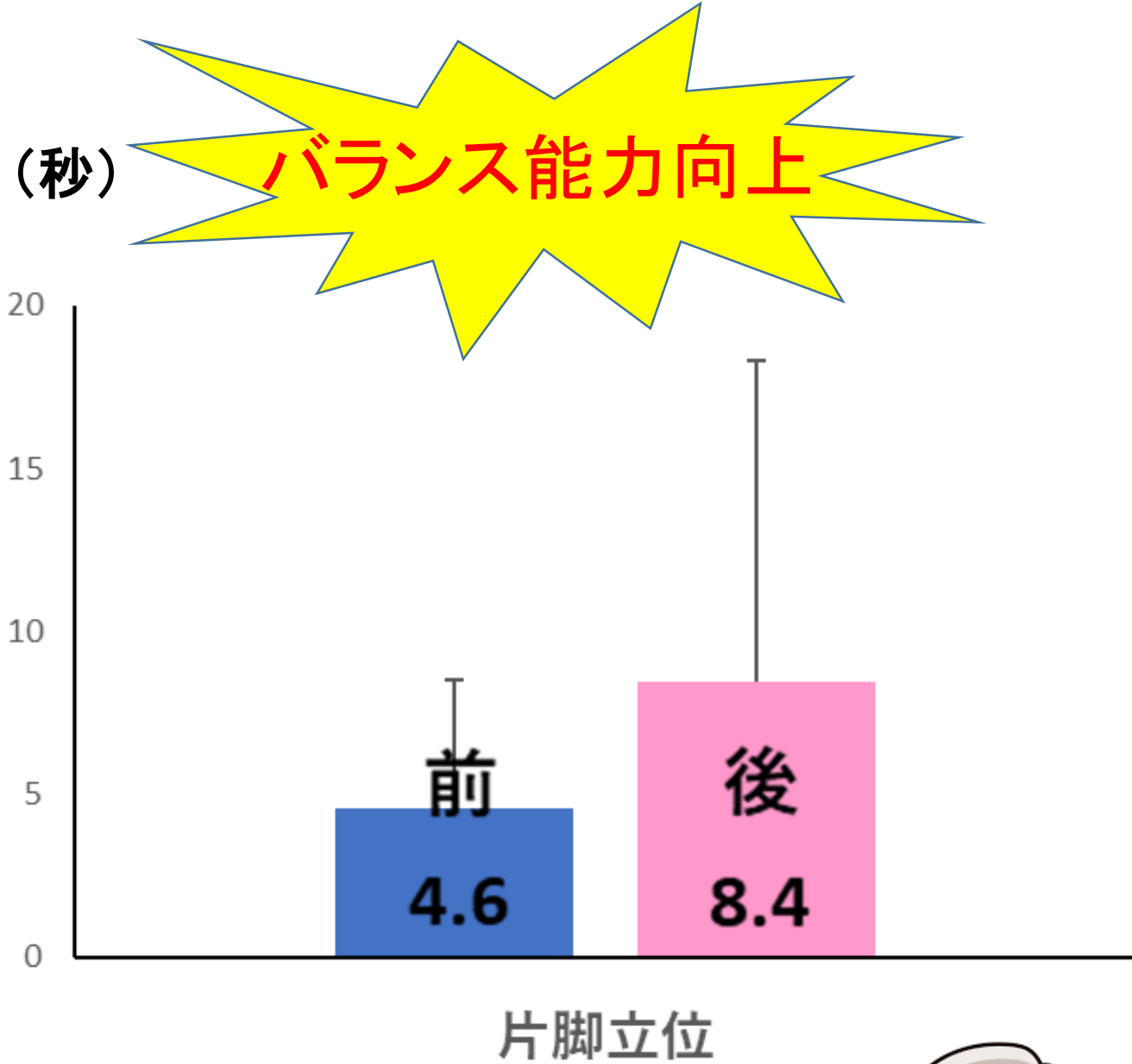
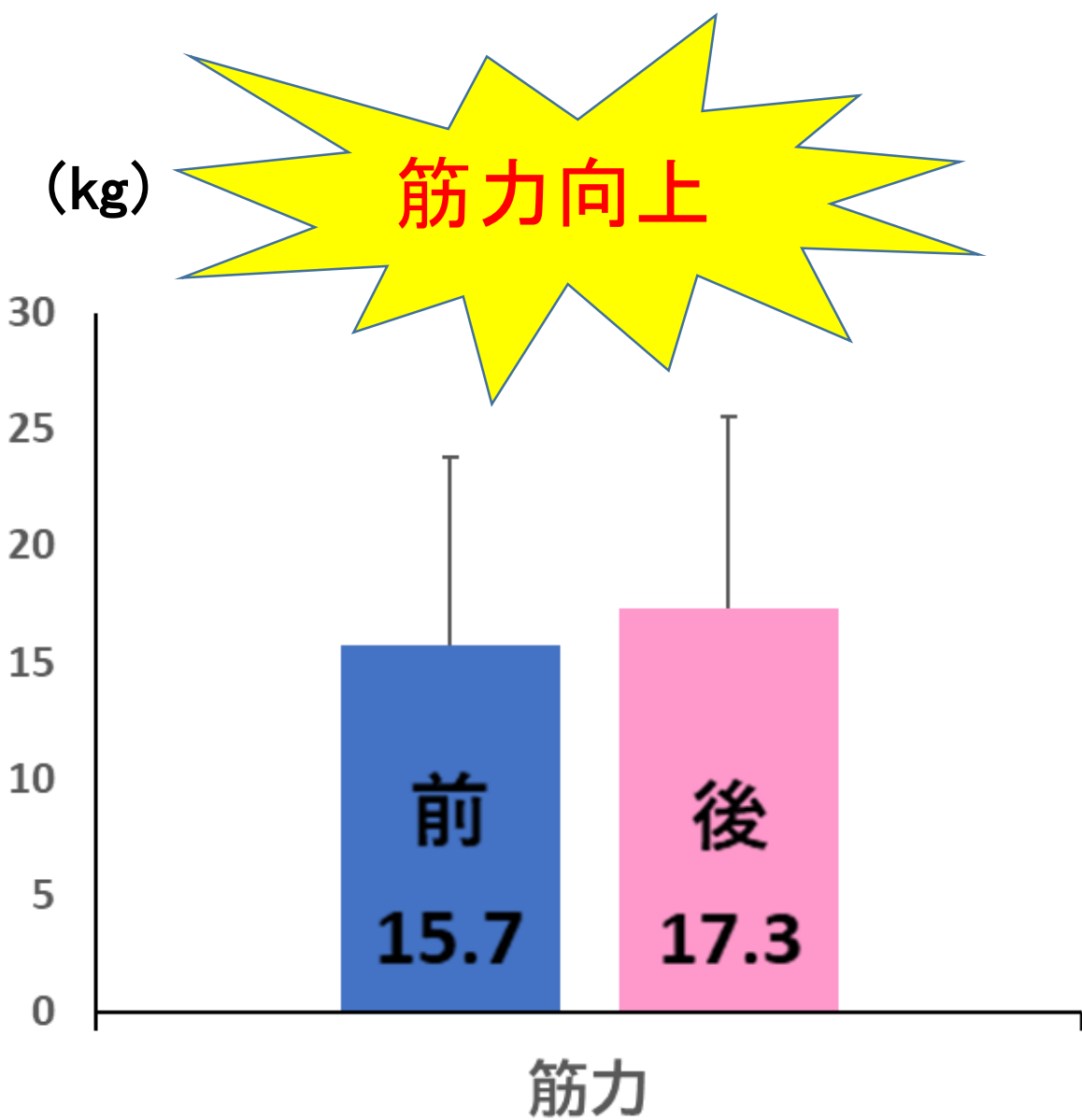
## 運動の効果

- ①体力(持久力)がつく
- ②心臓の収縮力が向上する
- ③足の血流がよくなる
- ④栄養が向上する
- ⑤貧血が改善する
- ⑥睡眠の質が改善する
- ⑦透析効率の増加
- ⑧生命予後が向上する
- ⑨不安、うつ、QOLが改善する
- ⑩ADLが改善する

＜透析中に行う運動療法の紹介＞  
我々が考える運動内容は、週2回約20分の運動を3か月継続してもらい、その後は自主練習を指導し、透析中だけでなくご自宅でも実施していただくようにおすすめしています。

# 運動を継続した結果

評価結果より筋力とバランスについて、運動前後で向上していることがわかりました。



約3か月の運動と自主練習を半年間実施された患者様より

足・腰の痛みが減りました。足のこむら返りがなくなりました。  
階段が昇れるようになりました。



## 自宅でできる運動の紹介



### 今回は足の太ももの運動です。



歩行・立位などの姿勢を保つために必要な筋力の維持を図ることができます。特に加齢によって抗重力筋であるお尻、ふくらはぎの筋肉など、足の筋力低下が起こりやすくなります。

#### <方法>

- ・肩幅程度に足を開きます。
- ・膝を曲げた後3秒間静止し、膝を伸ばします。



転倒しないよう手すりや壁に手をつき行うようにして下さい！



わからないことがある場合は近くにいるスタッフに声掛けて下さい！