



ひばりだより

NO. 11
2019年9月

今回は**フレイル**、**サルコペニア**についてお話していききたいと思います。

ロコモティブシンドロームという言葉はご存知の方も多いのではないでしょうか？骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などの運動器の障害のために移動機能（立つ、歩くなど）の低下をきたした状態のことを表す言葉です。

サルコペニアとは「筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」を示す言葉です。加齢や疾患により、筋肉量が減少することで歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になることを表す言葉です。



フレイルとは「身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態」を示しており、いわゆる「虚弱」です。

骨粗しょう症、関節炎、脊柱管狭窄症などにサルコペニア（筋力低下）が加わることでロコモティブシンドロームに進んでいきます。フレイルは倦怠感や活動度の低下、体重減少などの項目が入っており概念が大きいです。



サルコペニアの悪循環 細山浩「今こそ『転ばぬ先』の筋力作り！」より

ここで慢性腎不全患者は、食事制限をしているのでエネルギー不足になりやすいです。フレイルになりやすく、さらに慢性炎症・尿毒症等が加わり、サルコペニア（筋力低下）に陥りやすいです。フレイルやサルコペニアは要支援・要介護の原因となります。なるべく早い段階でみつけ、栄養ケアと運動療法によって運動器の健康を長く保ち続け、進行を防ぎましょう。

次のページで、座ったままできる運動を紹介します。少しずつ行い筋力アップを目指しましょう。

また、透析中に行えるボール運動も有効です。横になったまま足でボールを踏み込む運動です。やってみたい方はスタッフまでお声かけください。

おうちでできる筋力強化運動



背もたれのある椅子に座り、行いましょう。座ることが難しい方は、横になったままでも結構です。



●つま先立ち

ふくらはぎを鍛えます

かかとを1, 2, 3でしっかり上げ、1, 2, 3でゆっくりおろします。



●股関節の屈曲

主に腹筋をきたえます

右ひざを1, 2, 3、でゆっくり胸にひきつけ、1, 2, 3、でゆっくりもどします。次に左ひざも同様に行います。

左右順番に数回くりかえしましょう。



●足関節の屈曲

主にすねの筋肉を鍛えます

1, 2, 3、でつま先を天井に向け、1, 2, 3、でゆっくりおろします。



●ひざの伸展

太ももを鍛えます

右ひざを1, 2, 3、でゆっくり床と平行になるよう伸ばし、1, 2, 3、でゆっくり

おろします。次に左ひざも同様に行います。

左右順番に、数回くりかえしましょう。

※つま先を天井に向けることで、すねの筋肉も鍛えることができます。



●椅子からの立ち上がり

太もも、おしりの筋肉を鍛えます

1, 2で立ち上がり、
次の1, 2で座ります。

- ※立ち上がる時は手を使わないよう、腕を組みます。
- ※ひざをしっかりと伸ばしましょう。
- ※ひざが痛い人はできる範囲で行ってください。

一日に2つから3つ行い、翌日に疲れが
残らない程度が目安です。

大丈夫なようなら、無理のない程度に増やしていきましょう。

少しずつでも、毎日続ける事が大切です。