

適切な運動・栄養で快適な生活を送りましょう！



今回は「サルコペニア」についてのお話です！

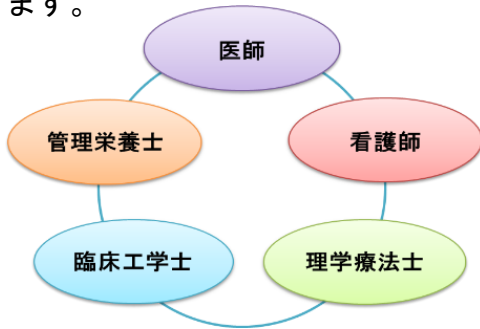
サルコペニアとは...？

骨格筋・筋肉が減少した状態を指し、低栄養が存在するとより筋力や活力も低下します。
こういった状態を予防・改善するためには、適切な運動、そして十分な栄養補給が欠かせません。

なぜ運動を勧めるのか？



近年の透析療法の技術進歩により運動することで循環改善や透析効率の向上など運動することでの効果について報告が増えています。また健康寿命を延ばすためにも運動は効果的と言われています。

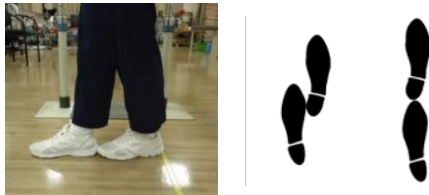


私たちは西の京病院透析チームでは、皆様が快適に過ごすことができるようサポートしていくことを念頭に頑張っております！



当院サルコペニア患者に評価と運動療法を実施させて頂いております！

バランス検査
静的な立位のバランス評価となります。



筋力測定
太ももの筋力を測定します。



透析中の運動療法・・・実際に行っているベッド上の運動



関節可動域練習



筋力強化練習

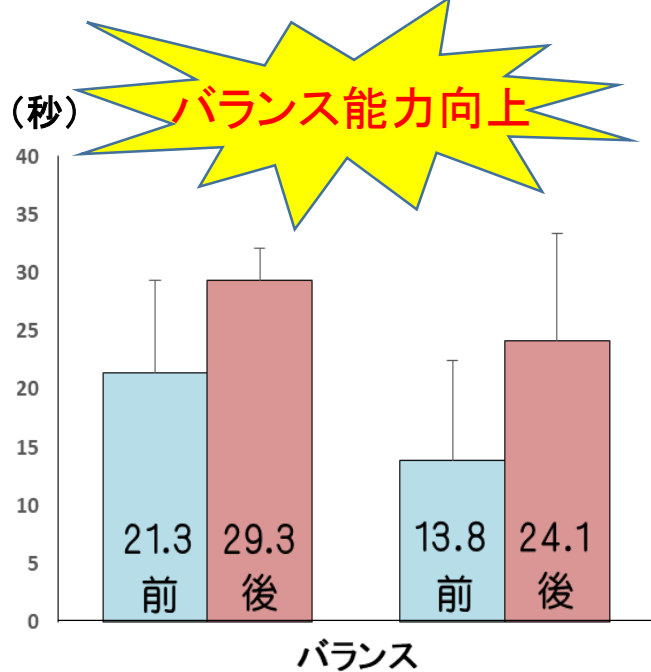
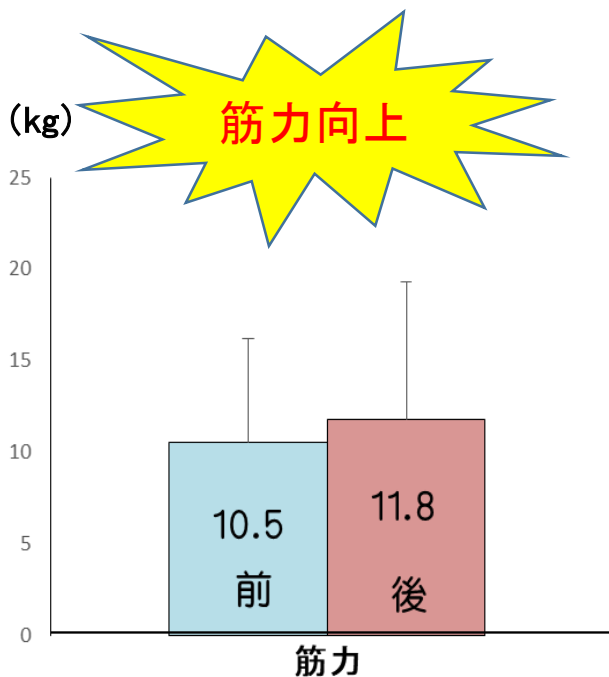


自主練習

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。

このような結果になりました！

バランスの評価と筋力評価の結果は、運動前後で向上していることがわかりました。

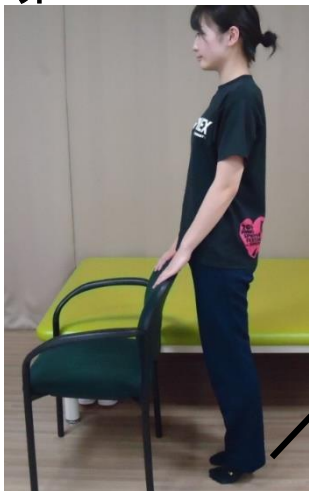


約3か月の運動と自主練習を半年間実施された患者様より

運動をしたことで歩く時のふらつきが減り、もっと歩きたいと思うようになりました。透析を受けている間、じっと寝て過ごすより、運動することで気分が紛れて助かる運動するとすっきりした気持ちになる。



自宅でできる運動の紹介



今回は足のふくらはぎの運動です。

足のこむら返りがよく起こるという話をお聞きすることがあります。こむら返りが起こる部位として多いのはふくらはぎです。この部分の循環を良くするためにも筋肉を働かせるほうがいいと考えます。またこの筋力を強化することで、歩く動作が安定すると言われています。

非常に簡単な運動ですのでもしよろしければ実施して下さい。



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！