

今日から始める サルコペニア予防



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。

自分の状態を知ろう！

簡単セルフチェック

チェックリスト

あてはまるものはいくつありますか？

- 1. 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 2. 以前より歩くのが遅くなった
- 3. 階段の上り下りがしんどい
- 4. ベッドや椅子から立ち上がるのがしんどい
- 5. 買い物をして持ち帰るのが困難である
- 6. 片足立ちで靴下が履けなくなった
- 7. ペットボトルの蓋が開けにくくなった



⚠ チェックが多いほどサルコペニアのリスクは高まります

指わっかテスト

隙間ができればできる
ほど筋肉量の低下が
疑われます！



①両手の親指と人差し指で輪を作る

②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる

低い ← サルコペニアの可能性 → 高い



指が当たらない



ちょうど指が当たる



指の間が空く

サルコペニア予防のための運動

なぜ運動が必要なのか・・・？

サルコペニアの原因は、高齢に伴う「筋肉量の低下」に加え、握力や体幹筋など全身の「筋力の低下」、または歩行速度の低下などの「身体機能の低下」です。つまり、サルコペニアを予防・改善するには、第一に筋肉量を増やすことが大事だと言われています。

近年の透析療法の技術進歩により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。

筋肉量を増やすには、レジスタンス運動や有酸素運動などの運動療法と筋肉の材料となるたんぱく質を作るための食事療法を組み合わせるとより効果的です。



自宅でできる運動を紹介！

大殿筋(お尻の筋肉)のトレーニング



膝を伸ばしたまま足をゆっくり後ろに上げていきます。姿勢は真っすぐで前かがみにならないように。



転倒しないよう
手すりや壁に手
をつき行うよう
にしてください！

