



腎教室だより

2022年度 第3号



新生会第一病院腎臓病教室チーム発行

担当者名

みなさんは「フレイル」や「サルコペニア」という言葉をご存知でしょうか？「フレイル」は「年を取って心身の活力が低下した状態」で、要介護状態の一手手前です。「サルコペニア」は「加齢や疾病により筋力が低下した状態」です。

慢性腎臓病(CKD)の患者さんは「フレイル」や「サルコペニア」になりやすいことが知られています。そして、コロナ禍では外出自粛などの影響で、これらが悪化しやすいと報告されています。

今回の腎教室だよりでは、フレイル・サルコペニアを予防して健康寿命を延ばすにはどうしたらよいかをお伝えします。

さらに詳しく知りたい方には「CKD教育入院」をお勧めしています。ご希望の方はスタッフまでお声掛けください！



題名

リハビリテーション科 作業療法士 長坂 美紀

『健康の状態』をチェックしてみましょう

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも、毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を、普通にかみ切れますか	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか	はい	いいえ
10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
11	何よりもまず、もの忘れが気になりますか	いいえ	はい

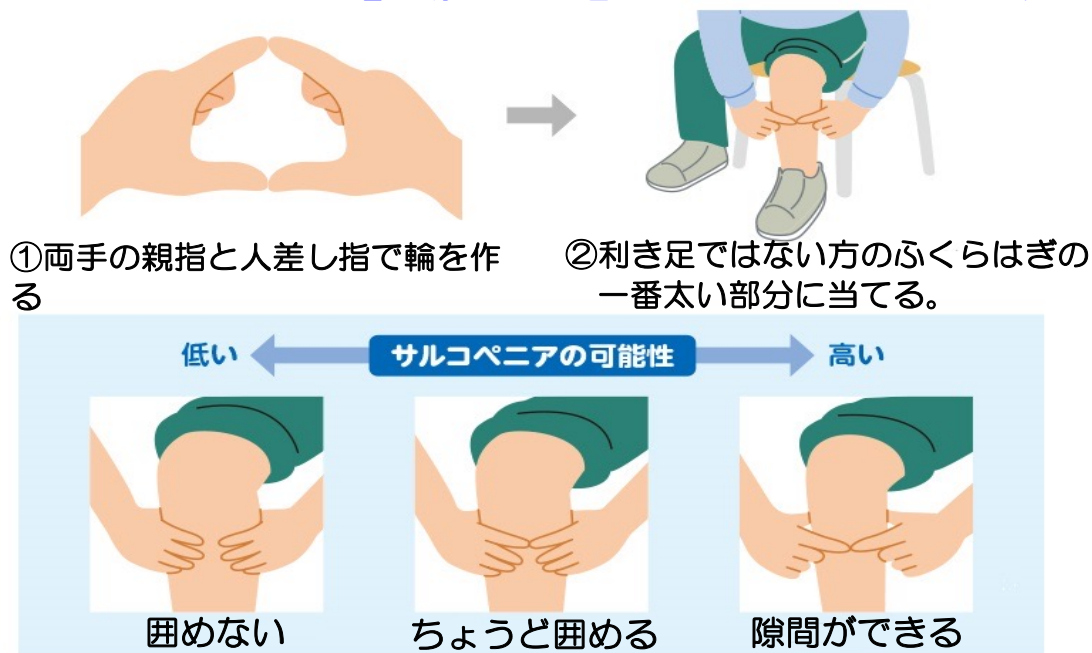
『黄色の欄』が3～4個ならフレイル予備群。5個以上ならフレイルの可能性が高いです



次のページもチェックしてみましょう



『指輪っかテスト』で筋肉量をチェックしてみましょう



隙間のできる人はサルコペニアの可能性が高くなり、転倒・骨折などのリスクが高くなります。



隙間ができる方は下へ



『健康寿命に大切な3つの柱』で、

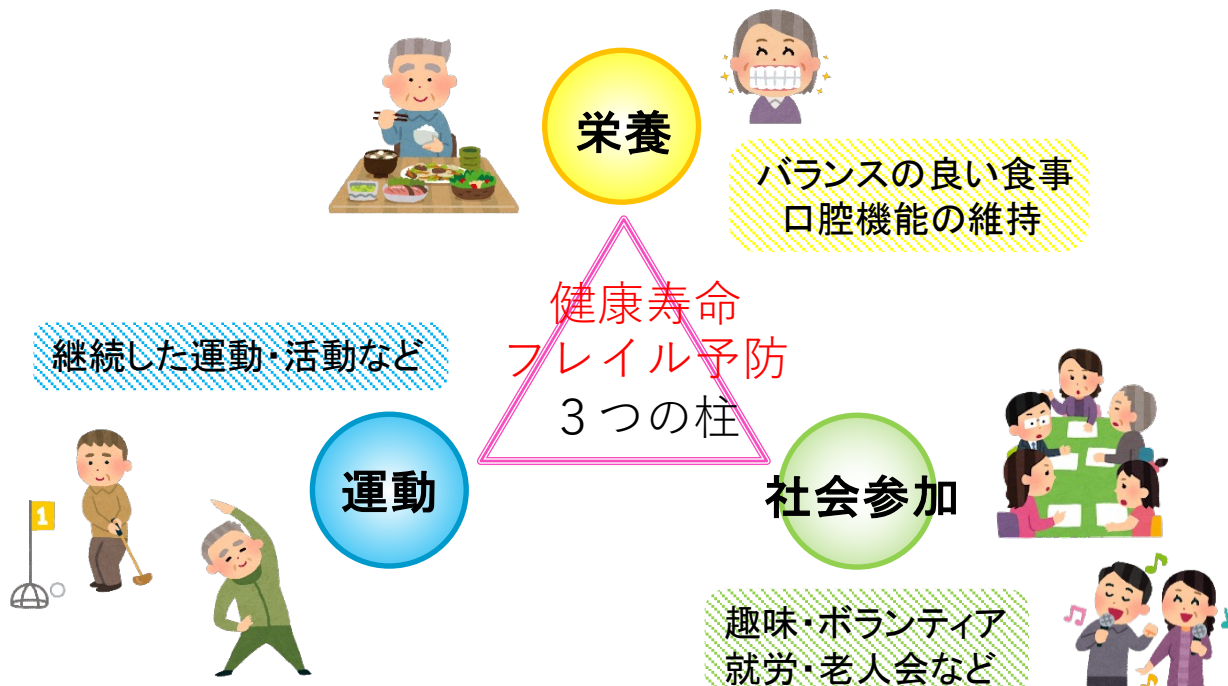
ストップ フレイル！！ ストップ サルコペニア！！

健康寿命＝元気に自立して、日常生活を送ることが出来る状態のこと

フレイル＝年を取って心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態

健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のこと

サルコペニア＝加齢や疾患により筋肉量と筋力が低下した状態のこと



＝ 継続した運動で、サルコペニア・フレイルを予防しましょう ＝

◆10分からでも始めてみよう！ウォーキング(有酸素運動)◆

視線は前に向け、お腹に力を入れ、背筋を伸ばして歩きましょう。



肘を曲げて、後ろに引くことを意識しましょう。

かかとから着いて、つま先で蹴るように歩きましょう。

足の親指から小指まで、すべての指を使うように歩きましょう。

その他の運動として、NHK「みんなの体操」や踏み台昇降運動も有効です。



◇注意点◇

運動前には準備運動を行い、関節をほぐしましょう。
短い時間から始め、無理のない範囲で続けましょう。
水分補給を行いながら歩きましょう。

◆家の中でできる！筋力トレーニング(目安は10回)◆

ストレッチ編 足の裏を伸ばす



- ①いすに浅く座る。
- ②片脚を前にのばし、胸をはって上体を前に倒し、つま先を天井に向ける。

筋肉編 ふくらはぎの筋トレ



- ①いすやテーブルに手を添えて、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。
- ②ゆっくりとかかとを下ろす。

★まず両脚で行い、筋力がついてきたら、片手や片脚で行ってみよう。

バランス編 片足立ち

- ①いすを持ち、いすに近い方の足を上げる。
- ②腰が反らないようにおなかに力をいれ、60秒間立つ。
- ③他方の手にいすを持ちかえ、他方の足を上げ、60秒立つ。



筋肉編 太ももとお尻の筋トレ

- ①肩幅より少し広めに足を開き、手は胸でクロスさせる。
- ②少し前に倒し、4秒かけてゆっくり立ち、4秒かけてゆっくりお尻を突き出して座る。



あなたの体力や生活習慣にあった運動プログラムについては、ぜひ『新生会第一病院 CKD教育入院』に申し込みご相談を！