

# 豆共だより

2024年夏号 No.27

## ～サルコペニアについて～



あなたは大丈夫ですか？



セルフチェックしてみましょう！

あてはまるものに☑してみてください

- 最近歩くのが遅くなってきた
- ペットボトルの蓋がなかなか開けられない
- 家の中でつまずきやすい、転びやすい
- 階段の上り下りがしんどい
- 椅子やベッドからの移動がしんどい
- 指わかテストで隙間ができる



- ①膝を直角にして足裏が地面につく状態で椅子に座ります
- ②両手の親指と人差し指で輪を作る
- ③利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう



何個☑が入りましたか？

☑の数が多いほど**サルコペニア**のリスクが高いです

**サルコペニア**とは…？



サルコペニアとは加齢や疾患により全身の骨格筋量(筋肉量)が減少し、歩行速度や握力が低下した場合を指します。

サルコペニアは悪化すると寝たきりの原因となります。



透析患者さんは透析時の臥床、透析に伴う体の疲れなどで、横になっている時間が多く、そのため運動量が低下し、同世代の方と比較すると筋力が低下しサルコペニアになりやすいと言われていいます。予防することで筋力・体力やQOL(生活の質)を維持しましょう。



- ◆ ◆ サルコペニアを防ぐためには、しっかりと食事と筋力維持のために運動が大切です。



生活の中で意識して身体を動かしましょう

- ・散歩や外出などで外に歩いて出かけましょう
- ・乗り物を使わずに積極的に歩きましょう
- ・エレベーターやエスカレーターの使用頻度を控えて階段にしましょう
- ・車より自転車をこぐこと、自転車よりは歩きましょう
- ・掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かしましょう

身体活動指針(アクティブガイド)より



### 定期検査の予定

- ★8月5日・6日 8月19日・20日
- ★9月9日・10日
- ★10月7日・8日 10月28日・29日
- ★11月11日・12日 11月25日・26日
- ★はレントゲンがあります

