



# たんぽぽだより

2019.8月 No.18

上田透析クリニック

今月のテーマ

## サルコペニア

### サルコペニアってなあに??



サルコペニアの語源は、サルコ=筋肉 ペニア=喪失 からきています。(筋肉の喪失)  
サルコペニアは高齢者だけでなく、睡眠不足・運動不足・不規則な生活・強いストレス・タバコ・過度な飲酒などの生活習慣・身体活動の低下や栄養不足などにより、慢性的な病気を引き起こし、筋肉が失われていくとされています。

☆サルコペニア（筋肉の喪失）を防ぐには・・・

①運動 ②食事 が重要！

#### ①運動

効果的な運動は、下肢と体幹部の筋力を養うことによる日々の運動習慣を身に付けることが大切です。



- 1 体幹筋の運動（上体起こし）
- 2 骨盤運動
- 3 おしり上げ運動
- 4 下肢筋力の運動
- 5 もも上げ運動
- 6 足上げ運動（横向きに寝た姿勢）
- 7 足上げ運動（うつ伏せに寝た姿勢）

★1～6のいくつかは透析中でも可能な運動です。エアロバイクも何年か続けられている方も大勢います！

## ②バランスのとれた食事

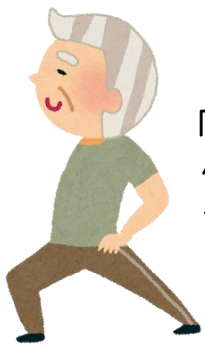
- 1 良質なたんぱく質
- 2 鉄分をとれる主菜
- 3 ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む主菜



特にサルコペニアの予防には、**日常生活の活動や運動を行うためのエネルギーと筋肉を作るためのたんぱく質が必要になります。**

皆さんは透析を受けているため、どの程度の摂取量が必要か医師あるいは、栄養士に相談してみてください。

又、運動のやり方がわからない方は運動担当のスタッフに声をかけて下さいね♪



### ♪一口メモ♪

「生活不活病」という言葉があります。

体を動かさず、座ってばかりいると足の筋肉がほとんど動かず第2の心臓と言われるふくらはぎの活動は停止状態に陥ってしまいます。

・・・ということは、下半身に下りた血液を心臓に押し戻すポンプの働きが停止して、全身に酸素や栄養を送ることが滞ってしまいます。その状態が長引くほど血液がドロドロの状態になってしまいます。

人間の体の筋肉は**約70%が下半身で構成**されています！

下半身を鍛え、いつまでも自分の足で歩けるよう日々努力しましょう♪

### 新人さんの紹介♪

7月から新しいスタッフが増えました♪

柳沢 州子 (やなぎさわ くにこ) さん

趣味は、ガーデニングやお裁縫で、自分で育てたハーブでハーブティーを楽しんでいます。お裁縫は、着なくなった着物をばらして、エプロンやスモッグなどにリメイクしています。看護師歴は20年ちょっとですが、透析勤務の経験は無いので、ゆっくり確実に覚えていきたいと思っております。みなさん長い目で見て下さい。よろしくお願いします！

