



サルコペニア フレイル予防について



透析患者さんは筋力低下のリスクが高くサルコペニア・フレイルになりやすいと言われています。

予防をすることで筋力・体力やQOL（生活の質）を維持しましょう。

フレイルとは？

要介護状態（身体障害）の前段階。外的ストレスに対する脆弱性^{ぜいじゃくせい}が亢進し、機能障害・転倒・入院になりやすい状態のこと。

フレイル（診断基準） 改訂日本版フレイル基準（J-CHS基準）より

- 体重減少：意図しない2～3kg以上の体重減少（6か月間）
- 疲労感：原因・理由のない疲労感
- 活動量の低下：運動等を1週間以上していない
- 歩行速度が落ちた：<1.0m/秒
- 筋力（握力）の低下：握力（男<26kg、女<18kg）

⇒3つ以上にチェックが入るとフレイルと診断されます。
1～2つ該当する場合はプレフレイルと言います。



サルコペニアとは？

サルコペニアとは、筋肉(sarco)と喪失(pania)というギリシャ語を組み合わせた造語です。

具体的には筋肉が減り、身体の機能が低下した状態を指します。

透析患者さんはリスクが高い？！

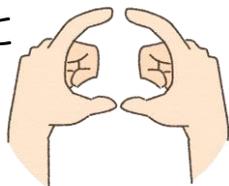
透析治療が始まると体調の変化や透析時に横になって過ごす時間が増えるため運動量が低下しがちです。日本の透析患者では約40%がサルコペニアという報告もあります。

今ある筋肉を落とさないために可能な範囲でこまめに体を動かし、フレイルやサルコペニア予防に努めましょう。

セルフチェックをしてみよう！

サルコペニア・フレイルは、ふくらはぎ周囲の長さを測る「指輪っかテスト」という簡単な検査法により自分でチェックができます。

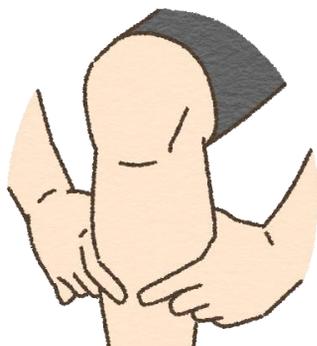
①両手の親指と人差し指で輪を作る



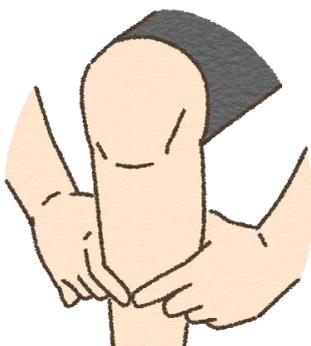
②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる



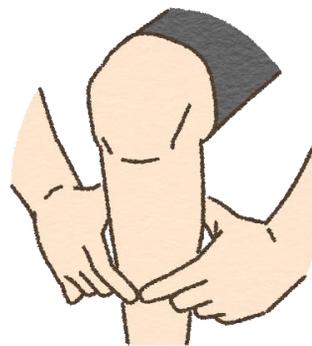
低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

筋力維持のためにおすすめの運動は？

スクワット運動

- ①背中を伸ばしたまま腰をおろす。
- ②無理のない範囲でしゃがみ込む



かかと挙げ運動

- ①壁に向かって立ち壁に手を当てる。
- ②背筋と膝は伸ばす。
- ③かかとを上げ下げする。



※身体の機能に合わせて無理のないように行いましょう。

厚揚げとひき肉炒め丼



材料（1人分）

ごはん	180g
厚揚げ	75g
豚ひき肉	50g
ごま油	小さじ1/2
☆酒	大さじ1/2
☆砂糖	大さじ1/2
☆醤油	大さじ1/2
☆水	50ml
水溶き片栗粉	適量
青ネギ	適量

栄養量

エネルギー	: 595kcal
たんぱく質	: 19.9g
カリウム	: 341mg
リン	: 252mg
塩分	: 1.5g

【作り方】

- ①厚揚げは1口大、青ネギは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉を炒める。
- ③厚揚げと☆の調味料を加えて中火で5分程度煮る。
- ④水分が少なくなったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ご飯をお皿に盛り、その上に④をかけてお好みで青ネギを散らす。

おすすめポイント

大豆製品はアミノ酸スコア（バランスよくアミノ酸が含まれているかどうかを表す指標）が100と高く、良質なたんぱく質がとれる食材です。

植物性のたんぱく源である大豆製品は、動物性食品や添加物に含まれるリンに比べて体内吸収率が低く（約20～40%）たんぱく質補給にはおすすめです。

