

フレイル・サルコペニアと運動/秋の味覚

栄養課通信 No.167 平成日高クリニック 栄養科

栄養課通信の
バックナンバーはこちらから



フレイル・サルコペニア

透析患者さんは、一般の方よりも体力や活動量が少ない傾向にあり、筋力が低下しやすいという報告があります。

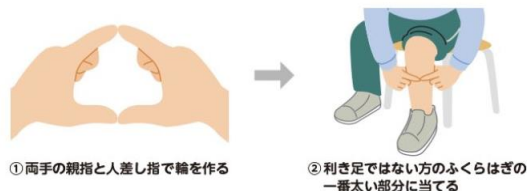
フレイル(要介護一歩手前の状態)・サルコペニア(全身の筋肉量減少)予備軍になっていませんか?チェックしてみましょう。また、予防のためにも手軽に始められる散歩やストレッチなど、すき間時間に始めてみませんか?

フレイルのセルフチェック

セルフチェック	評価基準
体重の減少	半年で2kg以上の意図しない体重減少
筋力の低下	握力: 男性<28kg、女性<18kg ペットボトルが開けられない(握力10kg以下)
疲労感	ここ2週間理由もなく疲れたような感じがする
歩行速度の低下	歩く速さが1秒あたり1mを下回る 横断歩道を青信号のうちにわたり切れな
身体活動	①軽い運動・体操 ②定期的な運動・スポーツ 上記の2ついずれも週1回未満の場合

3つ以上該当する場合は「フレイル(虚弱)」、1つも該当しない場合は「剛健(健康)」と判断します。

サルコペニアのセルフチェック (指わかっかテスト)



低い ← サルコペニアの可能性 → 高い



Tanaka T et. Geriatr Gerontol Int 2018; 18(2): 224-232より作成

楽しみながら身体を動かす

散歩

特別な服装や道具も不要です。体調に合わせて歩くペースや距離を調整しましょう。



歩き方で運動効果アップ!

20分以上歩くと十分な有酸素運動の効果が得られます。大股歩き・早歩きにも挑戦しましょう。歩数や距離等を管理するとモチベーションアップにもなります◎



ストレッチ



肩回しやつま先立ちなど、テレビを見ながらやってみましょう。

ガーデニング・家庭菜園

しゃがむ・立ち上がる・荷物運ぶなど、全身運動になります。屋外の日光を浴びる場所で行うため、骨粗鬆症予防にもオススメです。



秋の食べ物

食欲の秋です。食べる量を調節して、旬の味覚を楽しみましょう◎

	食品名 ()内は1食分の目安	重さ (可食部)	エネルギー kcal	カリウム mg
果物	梨(1/3個)	85 g	32	119
	柿(1/3個)	60 g	38	102
	巨峰(10粒)	80 g	46	104
	シャインマスカット(5粒)	50 g	31	105
	りんご(1/3個)	70 g	34	86
野菜・芋・きのこ	れんこん(1/6節)	30 g	18	117
	ごぼう(1/5本)	35 g	19	102
	さつまいも(中1/8本)	25 g	28	108
	里芋(1/3個)	15 g	8	96
	くり(2個)	30 g	42	118
魚	生しいたけ(2個)	30 g	8	88
	なめこ(1袋)	80 g	11	104
	さんま(1/2尾)	70 g	200	140

秋の料理献立例 ~夕食~

牛丼 温玉のせ		切り干し大根サラダ	
ご飯	160 g	切り干し大根 ※	10 g
牛バラ薄切り肉	60 g	きゅうり	1/4本(30 g)
玉ねぎ	1/4個(50 g)	ツナ缶	1/5缶(15g)
水	50ml	ポン酢醤油	小匙2/3(4 g)
醤油	大匙1/2(9 g)	おろし生姜	小匙1/5(1 g)
砂糖	小さじ2/3(2 g)	※ 切干大根は茹でるとK量90%減少します	
温泉卵	1個(50 g)		

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
655kcal	23.4g	490mg	300mg	2.0g

ご飯の目安量(1食あたり)
2000kcal : 220 g
1800kcal : 190 g
1600kcal : 160 g
1400kcal : 150 g

〈牛丼レシピ〉

- ①牛肉は4cm長さに切る。玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ②鍋に水・醤油・砂糖を混ぜ入れ、①を加え中火で加熱。玉ねぎがしんなりするまで煮る。
- ③丼にご飯を盛り付け、②を載せる。温泉卵をのせて完成。

※1600kcalの方の例