



# ひやしんす



## フレイルとは？

Vol.6 2020.6

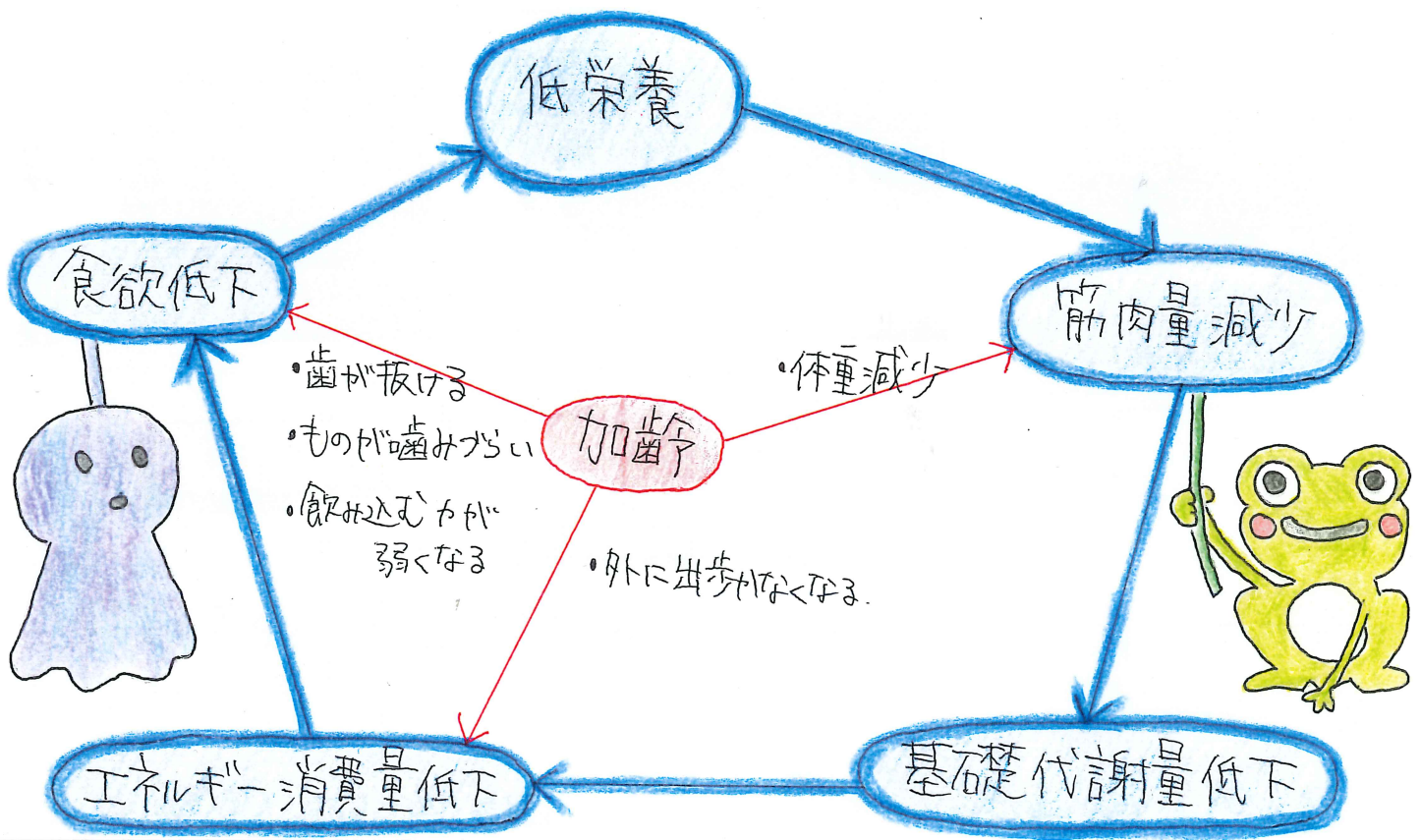
年齢を重ねるにつれて筋肉が減る・歯が抜けるものが噛みづらくなる  
飲み込む力が弱くなります。それにより、食欲が低下し栄養不足に  
陥ることで体が弱くなっていく状態を フレイル といいます。

## フレイルが進むとどうなるの？

フレイルにより体力がなくなると出歩く機会が減り、元気が  
湧かなくなってしまう。また、筋肉が減ること転倒のリスクに  
つながります。

フレイルにならないためにも 適度な運動を心がけましょう！！

## フレイルサイクルについて





## フレイルチェックについて

いくつかの質問に答えさせていただく “フレイルチェック” というものがあります。  
フレイルサイクルに陥らないよう、現在ご自身がどんな状態であるかを知るために行うものです。

透析センターでは フレイルチェックを6月より順次行っていく予定で、  
結果をもとに運動療法チームがサポートさせていただきます。  
スタッフが伺った際は ご協力よろしくお願いします。

## 透析中のボール運動



両足をボールにのせる



お尻を上げる

ボールの反動を  
利用し足をあげる

左右へ振る

各10回3セットを目安に 自分の出来る範囲で 行ってみてください!!

運動療法チーム 服部 神山 小笠原 原田