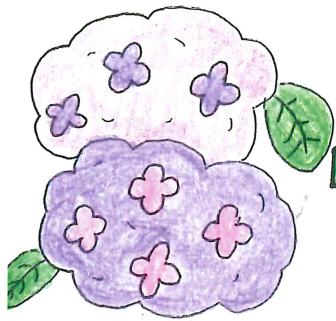




ひやしんす

Vol. 19



<フレイルを知っていますか？>

フレイルとは年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のことです。透析治療中の患者さんは、加齢による筋力量の低下に加え、食事制限による、栄養不良や活動の低下により「フレイル」になりやすいとされています。「もう歳だから仕方ない...」と諦めていませんか？フレイルは予防と回復が可能です。

<フレイル対策の3本柱>

運動

毎日、身体を動かそう。
(右ページを参考に!!)

栄養

しっかりと食べよう。

社会参加

趣味・外出を楽しもう。

<今すぐできるフレイルチェック>

- 6ヶ月間で体重が2~3kg減った。
- 以前より疲れやすくなった。
- 運動や外出など体を動かすことが減った。
- ペットボトルのふたが開けにくくなった。〔握力：男性26kg・女性18kg未満〕
- 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった。(歩行速度：1m/秒未満)

当院でも基本チェックリストとして年2回フレイルチェックを行っています!!