

ひやしんす

2025. 7. Vol 21



「最近 疲れやすくなった」

「最近 食事があまり食べられない」

それ... **フレイル** かも...?

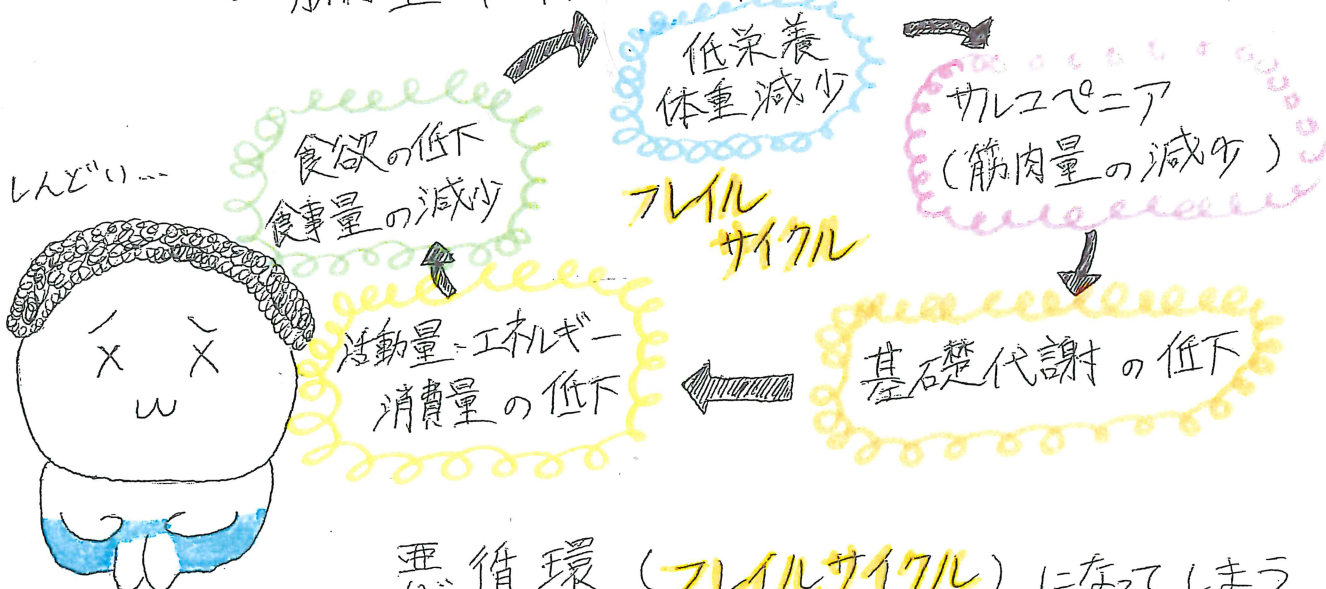
フレイルとは
筋力や体力の低下、栄養状態の悪化
活動量の低下などが重なり合って 心身ともに
弱っていく状態のことを言います。



透析を受けている方は**フレイル**になりやすい!

その理由は次のようなことが挙げられます

- 食欲が かわない、十分に栄養がとれない
- 透析後に疲れやすい、動くのが億劫になる
- 筋肉量や体力が徐々に落ちていく



悪循環 (**フレイルサイクル**) になってしまう...

でも大丈夫です。運動がこの流れを変えます！

運動をすることで筋肉がつきます、また血流や心臓の動きも良くなるため、透析中の循環が安定し尿毒素の除去効率 (KT/V) も改善します。こうした変化により食欲がわき栄養状態も良くなっていきます。

☆ 運動をきっかけに心身の状態が少しずつ整っていき最終的にはフレイルの予防改善につながります。

