



梅のつぼみが、ほころぶ季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 今月は「ロコモティブシンドローム」についてお伝えしますね。



## ロコモティブシンドロームとは…

骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。  
 (略称:ロコモ)

「あなたは大丈夫？」

## ロコモティブシンドロームを予防

# 7つのロコモチェック！

☑ ひとつでも当てはまれば、ロコモの心配があります

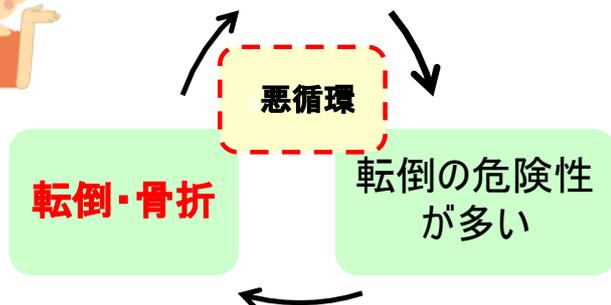
- 1  家でつまずいたりすべったりする
- 2 階段を上るとき手すりが必要
- 3 15分くらい続けて歩けない
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5 片脚立ちで靴下がはけない
- 6  2キロくらいの買い物をして持ち帰るのが難しい
- 7 やや重い家事が難しい (掃除機を使う, 布団の上げ下ろしなど)

ロコモティブシンドローム研究会ホームページより

透析患者さんに特に起こりやすいのが、**転倒・骨折**です。

加齢や運動不足、低栄養状態による筋肉量の減少

透析患者さんは、ミネラル代謝(カルシウムやリン)とホルモンバランス(活性型ビタミンD)の崩れにより骨密度が低下しやすい状態です。





## ロコモ予防と対策

①適度な運動 「今より+10分 からだを動かそう～」

できるだけ体を動かすように心がけ、運動により筋肉の量と、体力の低下を予防することが大切です。また、年齢に関係なく『骨』を強くするので、楽しい散歩、少し足を伸ばしてお買い物など、楽しみながら運動ができるような生活を心がけましょう。

②バランスの良い食生活・・・主食、主菜、副菜 を揃えましょう。

**主食** + **主菜** + **副菜**

主食はエネルギー源となります。塩分のない「**ご飯**」をオススメします。

炭水化物 (ごはん・パン・麺類)

たんぱく質 (大きなおかず) 60g

野菜類:250g程度

ビタミン・ミネラル 食物繊維

たまご、魚、肉、大豆製品は、**良質なたんぱく質**を多く含みます。  
※これらの食品には「**リン**」が多く含まれます。  
良いからと言って食べ過ぎないように**適正量**を知って食べましょう。

### ★良質なたんぱく質の摂取を心がける

たんぱく質は、筋肉を作るために必要な栄養素です。過度な食事制限に注意し、筋肉量の維持・増加に役立つ**良質なたんぱく質を適正量、摂ることが大切です。**

★カルシウムの吸収を妨げる「塩分」や食品添加物に含まれるリン(リン塩酸)や、またカフェインの取り過ぎに注意することも大切です。インスタント食品、スナック菓子、清涼飲料水、ハムや練り製品等の加工食品も控えるといいですね。

### ★エネルギー不足に注意！痩せて筋肉が減ってしまいます！

ドライウェイトが減っていませんか？透析間の体重増加を防ぐため、食事量を減らしすぎていませんか？せっかく運動をしても、食事をきちんと摂らなければ、やせて筋肉が減ってしまいます。

最も重要な栄養素は上記の「たんぱく質」ですが、**エネルギー源となる炭水化物や脂質をしっかり摂っておくことも大切です。**エネルギーが不足していると、身体は筋肉を構成す