

若返り体操

鷹揚郷腎研究所弘前病院
透析体操委員会

サルコペニアと運動

サルコペニアとは？ サルコ→肉・筋肉 + ペニア→減少・消失

栄養(タンパク質の不足)
身体活動の低下
成長ホルモンの低下
炎症

筋肉量減少
筋力低下
身体機能低下

有酸素運動 比較的きつい運動

栄養状態の改善

栄養不足によるサルコペニア
寝たきり

活動不足によるサルコペニア
肥満

安静を避ける

禁食を避ける

生き生きとした元気な生活へ

骨粗鬆症と運動

骨粗鬆症は・・・

日常生活上での障害は少ないが、骨折を生じれば著しい疼痛と機能障害がおこる

予防が大事！！

運動によって骨が強くなる理由

骨に力が加わる → 骨が変形しひずみができる → ひずみが限界に達する

→ 骨が形成される

どんな運動がいい？

有酸素運動



ウォーキング ジョギング 水泳 ダンス等

筋力強化運動



おもりやゴムバンドを用いる体操

* 息を止めて力を入れてキープするような運動は注意が必要です

動脈硬化と運動

加齢による動脈硬化リスクを予防・改善するためには・・・

習慣的な運動が有効

運動の内容は？

- ①有酸素トレーニング: 1日30分、週3回以上のやや強めの運動を8～12週間実施する
- ②ストレッチ運動: 1日30～45分、週3日の運動を13週間実施する
- ③軽い身体活動時間を増やし、動かない時間を減らす

加齢とともに高血圧や肥満、糖尿病などといった、動脈硬化を加速させる要因も増えるため、運動療法の選択は注意が必要