

腎リハビリ

〈2021年・夏号〉

7月吉日

梅雨が明け、いよいよ夏本番となりました。
体を動かす時は熱中症予防のために涼しい時間帯・涼しい場所で行いましょう。

良質なたんぱく質を食べましょう！

「良質なたんぱく質」は筋肉を効率よく作るために必要な栄養素になります。

夏場はさっぱりとした食事が多くなるため、良質なたんぱく質が不足しがちです。

積極的に良質なたんぱく質(肉・魚・卵・豆腐等)を取り入れましょう！

★ツナとトマトのさっぱりうどん

- ①茹でうどん(1玉)を冷水でしめて水気をきる。
- ②容器におろしにんにく(少々)・オリーブ油(小さじ2)・醤油(小さじ2)・大葉の千切りを混ぜる。
- ③うどんとツナ缶(1/2缶)・トマト(1/2個)を②で和えて出来上がり。

ツナ缶を使って
簡単レシピ！



PT藤井の毎日1分体操 ～寝たまま ウォーキング～

腰に痛みなどがある方は、膝を曲げて行いましょう。(右図)

太ももの付け根の筋肉を鍛える運動です。

①仰向けになります。



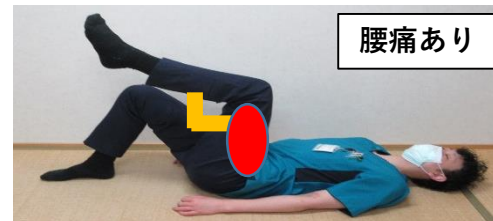
①仰向けになり、両膝を曲げます。



②右足の太ももをおへそに近づけるように上げます。
膝の角度が90度程度になる所まで上げましょう。



③右足を元の位置に戻し、反対の足も同じように行います。
②③を歩くようなリズムで繰り返し行いましょう。(目安20回)



MEMO

この運動では、階段を登るときの足を上げる力や、歩く時に足を持ち上げる力を鍛えることができます。椅子に座って同じように運動する場合もあります。



自分の歩く速さを 確認してみましょう！

日常で無意識に歩く速さのことを「**通常歩行速度**」と言います。

横断歩道を青信号のうちに渡り切れる速さ**1.0m/s** (1秒間に**1m**歩ける速さ)が基準とされています。

これよりも遅い場合は、サルコペニア(筋肉量の減少)が疑われ、転倒するリスクが高くなります。



SPPB では歩行速度も評価しています！

SPPB (身体機能評価) は、現在**1年に1回**実施しています。

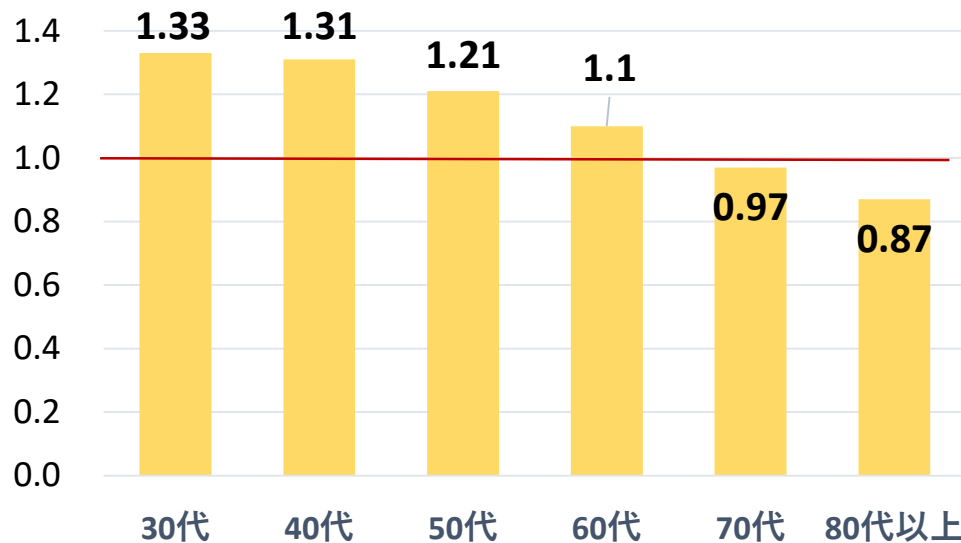
SPPBの結果から、自分の筋力・体力・歩行速度が低下していないか確認してみましょう。

SPPBでは、**12点満点**を維持できると良いです。

当院での平均通常歩行速度 (年齢別)



(m/s)



歩行速度が低下する原因の**1**として「脚の筋肉の衰え」があるとされています。

自分の足で元気に歩くために、まずは**1日3000歩以上(約30分)を目標に歩く**ことを心がけてみましょう。

継続は力なり