

暖かくお散歩が気持ちいい気候となっています。
皆さんはどの様にお過ごしでしょうか。

『フレイル』という言葉をご存じですか？フレイルとは、要介護となる手前の状態のことを言います。

【フレイルとは】

健康と要介護の中間の状態



フレイルは透析患者さんに高頻度に認められる状態です。一般にフレイル状態になると、身体能力や免疫力が低下するため、疾患にかかりやすくなり、疾患自体も重症化します。フレイルは身体能力の低下だけでなく、口腔内、認知機能、社会

性など多面的な問題を抱えやすい状態でもあります。そのため、転倒・骨折や認知機能の低下を合併しやすく、入院や死亡のリスクが高いことが報告されています。

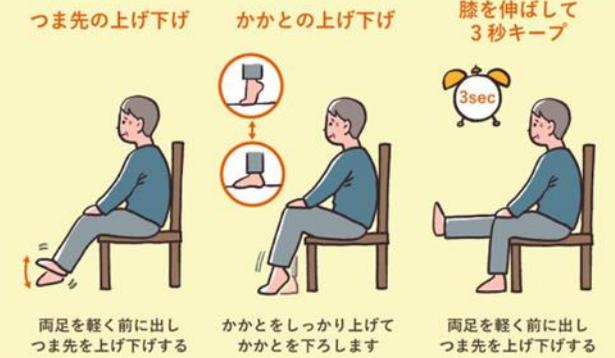
フレイルの身体的能力の低下を一症状としてとらえた『サルコペニア』という言葉があります。サルコペニアは、筋肉量が減少し身体機能が低下していることです。サルコペニアを見つける方法として、指輪っかテストがあります。



健康寿命を延ばし、転倒による骨折や認知症等の合併症を予防するためにも体を動かし、体力をつけることが大切です。

【転倒対策・座ったままできる運動】

1. ウォーキング
 2. 転倒予防運動
 3. 日々の生活をおくくがらず、身の回りのことを積極に行う
- ※1.2は透析日は避けて



【転倒予防】立ち上がりを安定させる運動



透析ケア2013 11
透析ケア2018 12

文責担当：看護師
三森・平野・鈴木佳

☆ウォーキングや運動の方法を具体的に知りたい方は看護師(平野、三森、豊田)にお聞きください。

臨床工学技士 加藤 亮紀

4月から技士として入職しました。実際に働き始めてわからないことばかりで戸惑う事もありますが、その都度先輩方から丁寧に教えて頂いています。ご迷惑をお掛けすることもあります。日々精進していきます。よろしくお願い致します。

事務 坂本 綾子

1月からお世話になっています。精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。



事務 吉葉 有加里

4月に事務として入職しました。1日でも早く仕事を覚えてお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願い致します。