

日時 2018年8月5日(日) 午前10時~12時  
 会場 ソフトピアジャパンセンター 10階 大会議室  
 参加者 西濃ブロック会員とその家族  
 勉強会内容 **【腎機能障害者の運動療法と鍼灸治療】**  
 講師 おぐら はり灸接骨院  
 院長 小椋 賢二 先生

## 勉強会報告

### ◆運動療法とは

- ◎ 運動制限 ☞☞☞ ご自身で生活できる方は、運動をしても大丈夫。
- ◎ 運動方法 ☞☞☞ 負荷の程度に注意。
- ◎ 適度な運動量 ☞☞☞ 障がいの程度を把握する。  
30分間、週3~5回の運動で、BMI 20~25の達成維持。
- ◎ 運動の注意点 ☞☞☞ 急激に負荷をかけない。体調の具合によって変える。  
水分・塩分の摂取量に注意。
- ◎ フレイル・サルコペニア ☞☞☞ frailtyとは「虚弱」の訳、加齢とともに運動機能や認知機能が低下してきた状態。  
ギリシャ語の「筋肉」を表す”サルコ”と、「喪失」を表す”ペニア”を組み合わせた言葉で、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことを言います。
- ◎ コグニサイズ ☞☞☞ 体を動かしながら脳を鍛える『認知症予防運動』のこと。

### ◆透析患者にも運動は有効

私たち透析患者でも体調が安定している人は、無理のない有酸素運動をすることで、BMI指数 20~25を維持する事が出来ます。

※ BMI指数 =  $\frac{\text{体重(Kg)}}{\{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}}$

【BMIと判定基準】	18.5未満	や	せ
	18.6~25.0未満	標	準
	25.1~30.0未満	肥	満 1 度
	30.1~35.0未満	肥	満 2 度
	35.1~40.0未満	肥	満 3 度
	40.1以上	肥	満 4 度

### ◆運動の効果

- ・寿命が延びる
- ・透析効率が良くなる
- ・寿命が延びる以下の改善がみられる
- 心臓の働き      運動能力      疲れやすさ      睡眠      不安・うつ      生活の質

### ◆フレイルによるサルコペニアの危険度

※ 指輪つかテスト;ふくらはぎによる自己評価

①親指と人差し指で「輪っか」を作る      ②ふくらはぎの1番太い部分を「輪っか」で囲む  
 (低い) ← 囲めない(脂肪が多い可能性)      ちょうど囲める      → (高い) 隙間ができる(筋肉量が少ない可能性)

### ◆コグニサイズ(認知予防運動)

※ フリフリグッパー体操

- ①目線は真っすぐ、頭のとっぺんから足元まで1本の軸を保つ      ②胸を前に突き出すように背中を縮める  
➡ 姿勢筋(腹筋・背筋)の筋トレ      ➡ 背中周りの筋トレ・ストレッチ
- ③肩は力を抜いてリラックスし      ④手を胸の前でしっかり叩く  
➡ 肘は上げずにコンパクト      ➡ 脳への刺激、胸筋の筋トレ
- ⑤腰はひねらず左右に大きく動かす      ⑥片方の膝を曲げ、内側の筋肉を締める  
➡ 腰回りのストレッチ      ➡ 大腿四頭筋・内転筋の筋トレ
- ⑦足は軽く開いて内股に、つま先を着いたまま、かかとを上げ下げする  
➡ 下腿の筋トレ



おぐら はり灸接骨院 院長 小椋賢二先生



ソフピアジャパンセンター 10階 大会議室