

# NST通信



## お知らせ

### ◆委員会

- 6月22日(木) 16時00分～ 講義室
- ◇部署紹介・目標発表
- ◇論文発表:新3病棟・検査室

### ◆研修会「NSTまめ知識講座」\*5月→6月へ延期

- 6月22日(木) 17時40分～ 大会議室
- ◇症例検討会 担当:HCU
- ◇講義「NST総論」 講師:村田医師

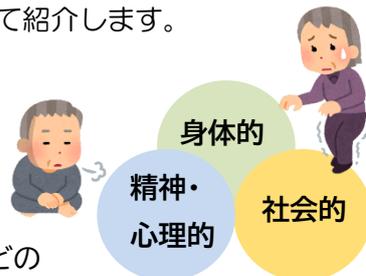
NST通信では各部署のNST委員の方に記事担当をお願いしてトピックスなどを紹介しています。今月はリハビリの担当です。**フレイル**における**運動と栄養管理**について紹介します。

## ■フレイルとは

年齢に伴い、**筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい**、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

## ■フレイルの過程と多面性

フレイルは筋力低下や低栄養などの**身体的問題**、認知機能障害やうつ病などの**精神・心理的問題**、独居や経済的困窮などの**社会的問題**が挙げられます。



\*超高齢社会日本におけるフレイルより

## 運動・食事のポイントを紹介

### ■運動

- ・心肺機能を高めるウォーキングなどの有酸素運動
- ・筋肉の柔軟性を高めるストレッチング
- ・筋肉量を増加させる筋力トレーニング
- ・転倒予防や歩行を安定させるためのバランス訓練



### ■食事

- ・1日3食規則正しい食生活が基本となります
- ・筋肉を維持するためには毎食必要なアミノ酸をバランスよく確保することが大切です
- ・運動と合わせてアミノ酸を摂取することで運動の効果を高めることが期待できます。

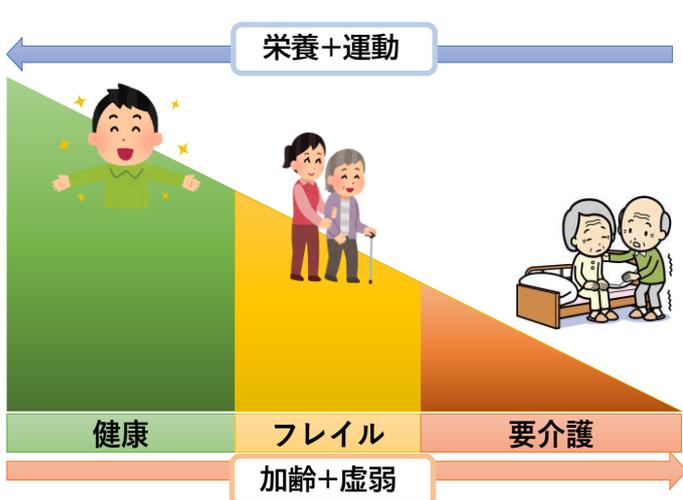


\*BCAA:必須アミノ酸であるバリン、ロイシン、イソロイシンの総称  
筋肉の分解を抑制して、筋肉のエネルギー源となります  
BCAAは主に、サバ、アジ、鶏肉、牛肉、豚肉、卵、牛乳などに多く含まれています

## フレイル予防のためには・

運動を行うことで血流がよくなり、活動性が高まることで**食欲増進も期待でき、気分の安定**にもつながります。  
運動強度は「**楽である**」から「**ややきつい**」と感じる程度が適しており、高齢者でも個人の状態に合わせて運動負荷や頻度に気をつけて行うことで安全に運動を行えます。

**運動と栄養**を組み合わせることでフレイルの予防に繋がります。



## 2023年 NST委員会



栄養管理について、お困り事などあればNSTにご相談下さい！