



理学療法士
担当：訪問リハビリ

小林 聖崇

KUMASOU

訪問リハビリコラム

11月号

“筋肉と栄養の関係性”

怪我や病などにより低下してしまった身体機能を向上させるため、入院中では歩行訓練や筋力トレーニングなど様々な運動に取り組まれていたかと思います。そして、退院した後も健康を維持する為、あるいはさらなる目標の為に自宅やデイサービスなどで運動に取り組まれる場合もあるかと思います。

筋肉に大事な栄養

タンパク質

人の身体の約20%はタンパク質で構成されており、合成と分解のバランスにより筋量は調整されています。（サルコペニアではタンパク質の適切な摂取がその予防、治療に必要でもあります。）

推奨 予防：1.0～1.2 g / kg / 日
サルコペニア基準を満たす：1.2～1.5 g / kg / 日



ビタミンD

カルシウムの吸収を促し、骨の増強だけでなく、筋肉の合成を促す働きがあります。

また、ビタミンDは日光を浴びることでも皮膚においても生成されるため、外出も重要です。



食事摂取量が少なくなってしまうと、タンパク質摂取量も減少する傾向にあります。タンパク質合成より分解が上回ってしまうとサルコペニアを加速させる可能性があります。また、筋肉が減る事により転倒や体力の低下などが思い浮かびますが、それだけでなく疾患のリスクが高まる可能性があります。

糖尿病

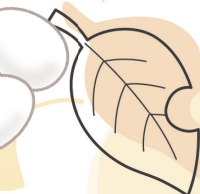
血糖値を調整する働きがあり、糖は脂肪や筋肉にため込まれます。筋肉量が減ってしまうと糖を貯蔵する場所が少なくなり、血糖値が変動しやすく、糖尿病へのリスクが高まります。

感染症

全身へ酸素や栄養が行き渡りにくくなり、免疫機能の低下に繋がります。インフルエンザや肺炎など。

お米など炭水化物だけでなく、肉類やビタミンDが含まれる魚類（鮭・いわし）や卵黄、キノコ類などバランス良くとりよう心掛けましょう。

（※腎機能障害など疾患により治療中の方は医師と相談し、指示に従ってください。）



身体機能の状態や体調に応じてリハビリを提供いたします。
また、在宅生活を継続するにあたり何かお困りの事がございましたらご相談ください。



社会医療法人 熊谷総合病院

訪問リハビリテーション TEL:070-6470-8404 瀧澤