

# 訪問看護ステーション あざぶだより

Vol. 06

2023年7月号

各事業所の皆様にはいつも温かいご支援をいただき、ありがとうございます。  
当ステーションでの取り組みをご紹介している「あざぶだより」ですが、今回はサルコペニアへの介入について紹介させていただきます。日増しに夏らしくなり、暑さも増しています。どうぞご自愛下さい。

## ✿ サルコペニアへの対応、支援紹介

65歳以上の高齢者の15%程度がサルコペニアに該当し、加齢に伴って増加すると言われ、地域で生活する高齢者の中でも起こりやすいものです。

サルコペニアとは、主に加齢によっておこる全身の筋肉量減少と、それに伴う筋力低下等の身体機能低下のことを指します。サルコペニアは転倒による骨折の危険性を増加させ、身体機能障害やQOL低下、さらには死亡リスクを伴うため、早期介入と予防が非常に重要です。

サルコペニアの原因は様々ですが、①加齢、②低活動、③低栄養、④疾患、⑤医原性が主な原因として挙げられ、日々の習慣により変化可能とされているのが運動と栄養になります。

地域高齢者では、歩行速度or5回起立試験、握力、下腿周径にて抽出することができます。当ステーションでは体重、5回起立試験、握力、下腿周径を計測し、サルコペニアや廃用症候群の可能性のある方の早期発見に努めています。

利用者様に合わせた運動や活動面に対するアドバイス、栄養面や食事内容に対するアドバイスをするなど心がけて関わっています。運動・栄養ともに継続しなければ効果を持続することはできないため、定期的を確認するようにしています。

### 手計栄養法の紹介

サルコペニアに対する栄養面での注意点としては、タンパク質を意識的に摂取することが大切です

目安として図のような食材や乳製品等を両手にのる程度摂取することが推奨されています



医療法人 札幌麻生脳神経外科病院

訪問看護ステーションあざぶ TEL011-712-0085

訪問地域：北区、東区 従業員：看護師、理学療法士、作業療法士

介護保険・介護予防訪問看護：緊急時訪問看護加算・特別管理加算・ターミナルケア加算

医療保険：24時間対応体制加算・特別管理加算

営業時間：平日 8:30~17:30

\*脳神経外科疾患以外も、癌・難病・認知症・看取り等様々な病気を担当しております。

住所：〒065-0022 札幌市東区北22条東1丁目1-40 札幌麻生脳神経外科病院1階