

# 元気！ながさき

元気！ながさきの会は豊島区および東京都健康長寿医療センターのご指導で健康セミナーの開催、男の料理、パソコンなどの活動により、認知症予防を実践しております。

NO. 89

発行人 布施川香保利  
編集人 元気！ながさきの会  
広報部  
題字 豊島区長 高野之夫

## 慢性腎臓病(CKD)と運動療法

### —腎臓リハビリテーション—

東京都健康長寿医療センター研究所  
高齢者健康増進事業支援室 今村 慶吾



#### はじめに

慢性腎臓病（CKD）は、腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称です。現在、日本では約1,480万人がCKDと推計されており、これは成人の約7人に1人にあたる、新たな国民病とも言われています。またCKDによる透析患者の数も増加し続け、2020年末には慢性透析療法を受けている患者の総数は34万人を超えています。CKD患者や透析患者は腎機能の低下に伴って、脳卒中や心筋梗塞などの心血管病を発症しやすいことが報告されています。このため、CKDの発症や進行を少しでも遅らせ、心臓や血管の病気を予防する取り組みが重要となってきています。近年では、これらを予防する取り組みの一つとして腎臓リハビリテーションが注目されています。腎臓リハビリテーションとは、「全ての腎疾患患者における運動療法、食事療法、薬物療法、心理的サポートなどの手段でサポートを行うための、長期にわたる包括的なプログラム」を指します。今回は、CKD患者の腎臓リハビリテーションの中核的役割を担う運動療法について述べたいと思います。

#### CKD 患者の筋力や身体活動量が低下している！

CKD患者は特別な疾患に罹患していない高齢者と比較して筋力や身体活動量が約60～70%程度にまで低下していることが報告されています。特に身体活動量に関しては、CKDの重症度が上がるにつれて低下している人の割合が高くなっていき、血液透析を受けている患者に至っては約75%もの人が身体的不活動であることが明らかとなりました。こうした筋力や身体活動量の低下は日常生活そのものに影響を及ぼしますが、大きな問題は、その後の生命予後（入院や死亡）の悪化につながってしまうことです。これらを予防する取り組みとしてCKD患者に対する運動療法の重要性が認識されるようになりました。

#### 運動療法の実際

下の表は腎臓リハビリテーション学会が発表している、「腎臓リハビリテーションガイドライン」からCKD患者に推奨されている身体活動（有酸素運動）の頻度や時間をまとめたものです。ガイドラインの中では、身体活動量を管理していく方法の

（2ページへ続く）

(1ページより続く)

一つに歩数計の活用が推奨されています。今はスマートフォンや携帯電話にも歩数計のアプリが内蔵されているものも多いので、日々の歩数を確認しながら、1週間ごとに目標値を設定するのもいいでしょう。また有酸素運動が難しい方にとっては筋力トレーニングを優先して行うことによって、短時間でも効果を得ることができます。方法としてはスクワット、かかと上げ、椅子からの立ち座り運動などが挙げられます。これらを1セット10～15回、1日1～3セットを目安に無理のない範囲から始めるとよいでしょう。CKD患者の運動能力は個人差が大きいいため、個々の運動能力を考慮した上で行うことが望ましく、安全に長く続けられるように日常生活に組み込んでいくことが非常に大切です。

#### 注意点

- 糖尿病の治療を行っている方は低血糖に備えて補食を準備しておきましょう。

- こまめな水分補給を行い脱水には注意する必要がありますが、血液透析を受けている方などで水分制限のある方はあらかじめ主治医に確認をとりましょう。

- 自覚症状を伴う貧血、大きな血圧の変動、息切れ、胸痛などの症状および関節・筋の痛みを認めた場合には、実施は避け、主治医に相談しましょう。

#### おわりに

腎臓リハビリテーションは運動療法だけでなく、食事・薬物療法および心理的サポートを含む包括的なプログラムであり、これらも疾病管理として重要となります。新型コロナウイルス感染症の流行により心配事は絶えませんが、基本的な感染対策に取り組みながら、筋力や身体活動量を低下させないように腎臓リハビリテーションを日頃から取り入れましょう。

表 CKD患者ならびに透析患者に推奨される身体活動量

	CKD患者	透析患者
頻度	3～5日/週	週4～7日/週（非透析日中心に）
強度	「楽にできるとややきついの間」から「ややきつい」と感じる程度	「楽にできる」から「ややきつい」と感じる程度
時間	20～60分/日 連続で難しければ3～5分間の間欠的運動で計20～60分	30分/日
種類	散歩やサイクリング	散歩
歩数計を用いた際の目標値	6000～10000歩/日 500～1000歩(5～10分)/日の増加を目標とする	4000歩/日

腎臓リハビリテーションガイドライン. 南江堂. 2018 (一部改変)

## 10食品群カードで低栄養予防！ フレイル予防！

豊島区 保健福祉部 高齢者福祉課

フレイル対策推進員 上野 雅子 (写真左)

新井 麻子 (写真右)



皆さんこんにちは。豊島区高齢者福祉課管理栄養士の上野と新井です。フレイル対策推進員として、特に食に関するフレイル予防を担当しております。

お医者さんから「あなたは低栄養ですね」と言われたことはありますか？

ほとんどいらっしゃらないと思いますが、血圧が高いですね、糖尿病の疑いがあります等、食事指導を受けたことがある方は多いのではないのでしょうか？

若いときには、体内バランスの修正能力が高いので、何をどのように食べても身体に大きな影響はありませんでした。しかし、年齢を重ねるとともに栄養を吸収する力が衰えていき、せっかく食べたものが吸収されなくなるのが高齢期です。そして知らずに体全体が低栄養になっていることもあるのです。

低栄養を防ぐため、これからは、食べた後の消化吸収率を上げるため、意識して食材をバランスよく食べることをお勧めします。

バランス良く食べるコツとして、健康長寿医療センター研究所が開発した「さあにぎやかにいただく」の頭文字をとった食材を1日のうちですべて食べることで、栄養バランスが整います。また高齢期に不足しがちになるたんぱく質もしっかり摂れるといわれています。

そこで、豊島区では、この頭文字の食品群をカードにしました。そして、毎日の献立作りの際に役立てていただこうと「10食品群カード」の利用を推奨しています。

このカードは、**さ**かな、**あ**ぶら、**に**く、**ぎ**ゆうにゆう、**や**さい（緑黄色）、**か**いそう、**い**も、**た**まご、**だ**いず、**く**だものの10食品群に加え、**淡色野菜**と**キノコ**を含めた12枚で構成されています。

お昼ごはんの後にこのカードを使って、朝と昼に食べた食材を引いていきます。使われていないカードが残るので、その食材を中心に夕食の献立を考えるというものです。また、それでも使いきれない食材はおやつで食べると1日に多くの食品が食べられます。

このように毎日の食生活で気軽にバランスが取れるようになると、効率よく栄養が体に吸収され、体を動かすもとになったり、筋肉を保持したりすることに役立ち、ひいてはフレイル予防につながります。このカードは区民ひろばでの栄養講習会にて紹介しているほか、高齢者福祉課にて随時配布していますので、ご入用の方は、電話でお申し込みの上、取りに来てください。

このほかにも食の身近な話題をテーマにした栄養講習会を行っています。区民の皆さんのグループで、食、栄養、健診結果と食べ物のつながりなどをテーマにお話しが聞きたい場合は、出張栄養講習会も承っておりますので、ぜひ、高齢者福祉課介護予防・認知症グループまで代表者の方がお申し込みください。

申し込み先：高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ 栄養士まで  
電話：03-4566-2434



# 第8回 チャリティー

6月11日(土)午後3時、布施川 香保利代表の司会により元気！ながさきの会主催のノイエハイマート合奏団によるチャリティーコンサートがカトリック豊島教会聖堂で3年ぶりに開催されました。新型コロナウイルス感染症のため令和2年・3年と中止せざるを得なかったのです。

合奏団の丸山 直記団長のご挨拶も「2年間も休んでいたもので、団員も今度の演奏会を非常に楽しみにしていました。」でした。



カトリック豊島教会聖堂

今までは12月か、1月の開催で、6月開催は初めてでした。ただコロナ感染症が収束したわけではないので、入場者には検温と連絡先を記入して頂きました。またソーシャルディスタンスをとっての座席のため、定員を120名と制限されました。そのため折角お出で頂いたのに20名程度の方には入場をお断りせざるを得ませんでした。

入場者から寄せられた献金は、107,820円にのぼり、これは教会を通して東日本大震災の被災者支援のために贈られます。



# コンサート



ソプラノ 清水理恵氏 (藤原歌劇団)

プログラムは一部4曲、二部5曲に分かれていて曲目ごとに丸山団長の、時にユーモアを交えての説明が付きましました。一部が終了して休憩に入る前に異例のアンコール曲が演奏されました、曲目は今ロシアから理不尽な侵攻を受けているウクライナの作曲家のもので「メロディー」という曲でとても優しく素晴らしい曲でした。

二部は管楽器も加わっての演奏です。清水理恵さんのソプラノ「マリアの子守歌」、「岩の上の羊飼い」はいつ聞いても晴らしいものでした。



指揮者とソリストの皆様



丸山直記団長

ノイエハイマート合奏団とは  
ノイエハイマート合奏団は東京都健康長寿医療センターの職員で結成されたアルテハイマート合奏団に由来します。アルテハイマートとは「懐かしいふるさと」という意味です。ノイエハイマートは「新しいふるさと」という意味になり、この教会コンサートも新しいふるさとになるように願っています。

(ノイエハイマート合奏団 丸山団長の手記より)

## 令和4年度定例総会(第22回)開催

5月25日(水)としま産業振興プラザ(IKE-Biz)多目的ホールにて「元気！ながさきの会令和4年度定例総会(第22回)」が開催されました。

令和2年、3年はコロナ禍のため定例総会は会場開催できず、総会資料配布と書面決議により行われ、今回は3年ぶりの会場開催となりました。当日は会場内でのマスク着用、不必要な会話を慎み、席を開けてソーシャルディスタンスを確保して行われました。

開会の辞、代表挨拶の後、来賓祝辞が行われました。

豊島区保健福祉部参事 猪狩敏夫様からは、豊島区政の高齢者福祉施策を中心とした認知症予防、SDGsへの取り組みへの協力を御礼を頂きました。また当会が会発足以来22年にわたり、認知症にならない健康なまち作り事業として、先駆的かつ住民主体の取り組みを様々な形で行い豊島区内外の注目を浴びていること、今後は長崎エリアにとどまらず、広く豊島区全体での活動を期待していること、また豊島区は今年区政施行90周年を迎え様々な事業の予定しており参加頂きたい、さらに90周年事業を契機に区政施行100年目指した取り組みへの参加・協力の依頼がありました。

長崎小学校長 野村佳男様からは、長崎小学校は地域に支えられた小学校であり、当会は子供たちへの教育、安全、安心を支えているとして感謝のお言葉を頂戴いたしました。また現在、コロナ後の生活科や総合的な学習の時間で当会の協力を得て、子供たちとの交流をなんとか戻していきたいと考えている等述べられました。

「元気！ながさきの会」顧問 杉山美香様(東京都健康長寿医療センター研究員)からは、3年ぶりに会員に会えて良かったこと、ご自身の研究人生の第一歩は当会と一緒にいった認知症予防の活動であること、今後ウイズコロナになっていく中、会としての取り組みを続けて欲しいこと、社会的つながりが重要で少し機能の低下し始めた人を地域全体で支える取り組みができればいいなと思っている等のお話がありました。

その後、議案審議に移り、令和3年度事業報告、地域貢献活動、各活動グループ報告、収支決算報告書、会計監査報告書及び令和4年度事業計画(案)、収支予算書(案)がそれぞれ報告され、意見・質問はなく、拍手をもって承認されました。続いて令和4年度役員が紹介され、定例総会は無事終了しました。



猪狩敏夫参事



野村佳男校長



杉山美香顧問

(7ページより続く)

という間に時間が過ぎ、心地よい疲れと気分で終わります。毎回でなくても、月三回でも良いので先生に参加して頂ければ、とても嬉しいです。最後に物価が上がって、みんな大変です。毎日節約、せつやく、節約。でも節約しなくてもいいものがありました。笑顔、あいさつ、親切、ユーモア。消費税もぜんぜんかかりません。



昭和22年生 2019年入会

**川上 桂子さん (折り紙)**

私は昔から折り紙を折るのが大好きでした。「区民ひろば富士見台」で折り紙グループの事を知り、三年ほど前に入会しました。

毎回、周りの皆さんと和やかに、無理をしないで自分のペースで折れる事が出来るので、豊島区外の者ですが今まで続けてこれたのだと思います。

この頃だんだん頭が回らなくなってきている現状ですが、グループの皆さんに手助けして頂きながら、気負う事なく折り紙を折る事を楽しんでいきたいと思っています。



昭和19年生 2018年入会

**蕪木 久仁子さん (朗読)**

「認知症予防に」と傍らに書かれた朗読の会員募集のポスターをみて“脳の活性化”“チャレンジ精神”との思いから入会しました。

エッセイ、詩、童話、短編小説などいろいろな読み方、表現の仕方を教えてもらっています。

私は大きな声でゆっくりと滑舌良くこの3つを頭のすみに置いて練習しています。上達しているとはとても思えませんが、今まで苦手だった人前で話したり読んだりすることがドキドキしなくなりました。

認知症予防のため、いつまでもはっきりと会話を楽しめる為続けていきたいと思っています。



昭和18年生 2019年入会

**佐々木 律子さん (フィットネス)**

72才迄経理の仕事をしていましたが、退職しその後家ではゴロゴロ。つついTVを観るといいう毎日が続き、これでは身体にも精神的にも良くないと思い、それとほっそりやせたかったのです。

そんな時、ご近所の塀のチラシを見て、今から2年半程前に入会しました。一週間に一回一時間という時間の制約が私には丁度良く、今日迄続いています。実際に身体を動かしてみると、硬く筋肉の衰えを実感しています。でも以前から入会している方は、腕、腰の関節が柔らかく、やはり違います。毎回楽しく皆様と和やかにフィットネスで元気を頂いています。先生が参加の際は音楽が流れ、時には踊りもあり、あっ

(6ページへ続く)

## お知らせ

## 健康セミナー

日時：9月21日（水）10:00～11:45  
 場所：としま産業振興プラザ (IKE-Biz)  
 演題：高齢者施設の種別を学ぼう  
 講師：(株)ソナエル 笹川社長

## 介護予防大作戦 in としま 2022

日時：10月3日（月）10:30～15:00  
 場所：としま区民センター  
**元気！ながさきの会のコーナー**  
 実演：朗読・フィットネス  
 体験：パソコン・折り紙

## イベント案内

## 老年学・老年医学公開講座

(オンライン開催)

主催：東京都健康長寿医療センター  
 講演：健康長寿の秘訣！

フレイル予防を学びましょう！  
 YouTube 公開期間：7月1日～12月末日  
 視聴方法：下記の URL 又は QR コード  
 よりアクセスしてください  
 (視聴料不要・申し込み不要)

<https://www.tmighig.jp/research/lecture/gerontology/>



## 編集後記

元気！ながさきの会にとって重要イベントの中の2つを3年振りに開くことが出来ました。年次総会は令和2年、3年と書面決議となってしまうまいし、チャリティーコンサートは中止の憂き目に会ってしまいました。顔を合わせながらの総会、人数制限があるとはいうものの生の演奏を聴くことが出来るというのはこれほど良いものか、と改めて感じる事が出来た時間でした。(大森)

## 活動スケジュール

グループ名	曜日	時間	場所		
パソコン	月午前	月	10:00 ~ 12:00	(ワード入門講座)	
	月午後		13:30 ~ 15:30		
	火午前	火	10:00 ~ 12:00	長崎シニア活動室	
	火午後		14:30 ~ 16:30		
	水午後	水	13:30 ~ 15:30		
	木午後	木	13:30 ~ 15:30		
	金午前	金	10:00 ~ 12:00		
	金午後	第1・2・4金	13:30 ~ 15:30		
	土午前	土	10:00 ~ 12:00		
	木曜サロン	第3・4木	10:00 <b>休止中</b> 2:00		
太極拳	武式	第1・3火	13:30 ~ 15:30		区民ひろば富士見台
	扇	第2・4火	13:30 ~ 15:30		区民ひろば椎名町
	24式	第3・4水	13:30 ~ 15:30		
折り紙	第3・4水	9:30 ~ 12:00	フレス101		
朗読	第2木	10:00 ~ 12:00	フレス101		
男の料理	第2木	9:00 ~ 13:00	千早地域文化創造館		
フィットネス	第1・3金	13:15 ~ 14:15	区民ひろば富士見台 長崎小学校体育館		
	第2・4土	12:15 ~ 13:15			
スポーツ吹矢	第1・3金	14:30 ~ 16:00	区民ひろば富士見台 区民ひろば長崎		
	不定期	14:00 <b>休止中</b> 16:00			
旅行	第2・4土	10:00 ~ 12:00	区民ひろば富士見台		
囲碁	第1・2・4土	13:00 <b>休止中</b> 7:00	長崎シニア活動室		
ミュージック・レク	月1回・土	13:30 ~ 15:00	長崎小学校第2学習室		
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	目白台運動公園他		

長崎シニア活動室 豊島区长崎 2-27-18 区民ひろば長崎 3階  
 フレス101 豊島区南長崎 2-25-5

## 元気！ながさきの会

〒171-0051

東京都豊島区长崎 2-23-14

TEL: 03(3530)2506 布施川香保利

FAX: 03(3530)2506

URL: <http://genki-nagasaki.hiho.jp>

元気ながさき

検索