

NSTだより

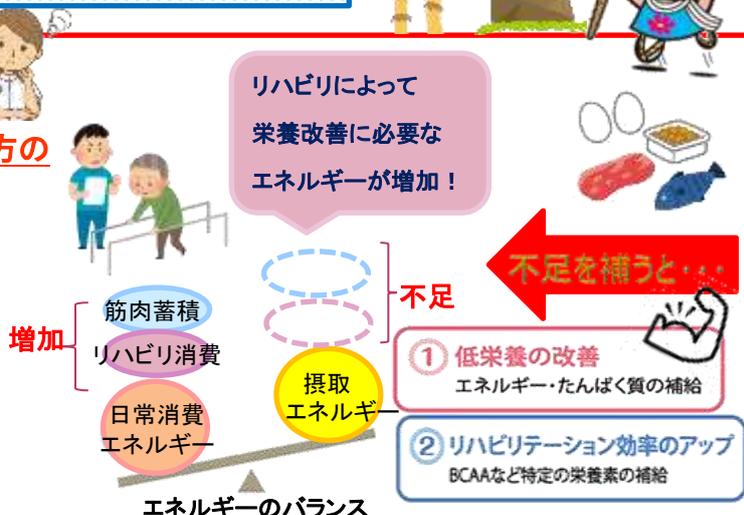
さめき市民病院
NST&嚙下治療センター
発行:2018年2月 VOL.19

今月の編集担当：
NSTセンター

リハビリ効果を高めるには？

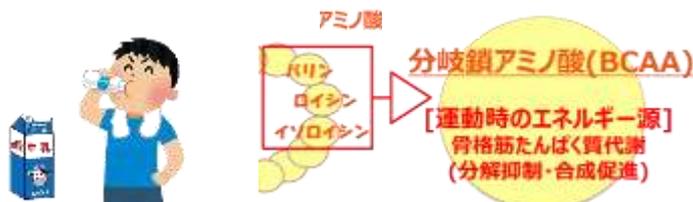
入院患者に限らず高齢者には、低栄養状態にある方の割合が多くなっています。

エネルギー不足のままリハビリを行うと、栄養状態の悪化や体力・筋力の低下を引き起こし逆効果です。リハビリをするときは、日常の消費エネルギー以外に、リハビリで消費するエネルギー、さらには筋力アップには筋肉を蓄積するためのエネルギーが必要です。



たんぱく質(BCAA)摂取の効果は？

たんぱく質は、筋肉のエネルギー源と言われており、主に肉、魚、卵や牛乳などの乳製品に多く含まれています。たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも、特にロイシン・イソロイシン・バリンの3種類は、BCAA (Branched Chain Amino Acid・分岐鎖アミノ酸) と言われ、



筋肉の分解を防いだり、筋たんぱく質の合成を促進するなどはたらきがあります。左のグラフは、高齢者がロイシン高配合の必須アミノ酸を長期間摂取した時の筋肉量・筋力・歩行速度の変化を示したものです。



BCAAを継続的に摂取することで、高齢者でも筋肉量・筋力・歩行速度が向上し、身体機能が改善しているのがわかります。

たんぱく質(BCAA)摂取のタイミングは？

筋肉増強運動の直後～1時間以内にBCAA2g (たんぱく質 10g)以上を糖質と一緒に摂取することが勧められています

栄養ケアなくしてリハビリ無し！

当院での取り組み

栄養状態の評価を行ったうえで、必要な患者さんにはBCAA強化食品を提供し、担当セラピストや看護師がリハビリ直後に飲用をするように促しています。

編集担当：理学療法士 中井 友里恵

月別栄養サポートチーム加算件数



●第33回香川NSTメタボリッククラブ開催



2017年12月16日に開催されたメタボリッククラブでは、当院が世話人となり、山本美佐子医師と木村千鶴管理栄養士が座長となりました。特別講演では聖隷佐倉市民病院から津田豪太先生をお招きしました。

●NSTメンバーNEWS

木下亜紀子管理栄養士が、日本静経腸栄養学会の認定資格であるNST専門療法士を取得しました！