

# NSTだより

さぬき市民病院  
NST&嚙下治療センター  
発行:2024年9月 VOL.44



今月の編集担当：  
医療技術部



## 筋肉は身体にとっても大切な臓器

体の中の筋肉は、どのくらいの割合だと思いますか？答えは、体の約50%とされています。

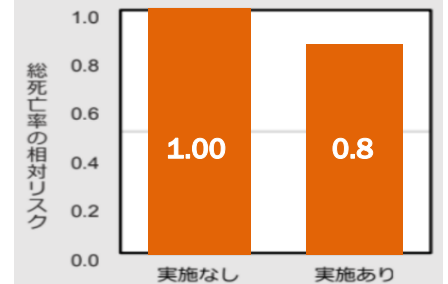
例えば、体重が50kgの人であれば、20~25kgあるとされています。体重の半分を占める臓器であるということは、その量や質が身体に大きく影響を与える可能性があります！



### 筋トレと死亡リスクに関連がある？

18~98歳を対象とした筋トレの実施と疾病及び死亡リスクに関する研究では、筋トレを実施している群は、実施していない群と比較して、**総死亡**及び**心血管疾患・がん・糖尿病の発症リスクが、有酸素性の身体活動量に関わらず、10~17%低いことが示されています！**

筋トレの実施と総死亡リスクとの関係



### 1日に摂りたいたんぱく質の目安量

筋肉をつけるためには筋トレだけでなく、しっかりとした栄養が必要です。たんぱく質の目安量は、体重1kgあたり1~1.5gです。体重50kgの人なら、約50~75gになります。右のイラスト(約75g)を参考に、3回の食事や間食に分けて摂りましょう。

※たんぱく質制限のある方は、主治医の指示に従いましょう。

牛肉 60g 鮭 1切(70g) 卵 M1個 牛乳 200ml



食べられているか、食事を見直してみましょう！

米飯 150g×3回 ミニ納豆 1個 豆腐 1丁(150g) チーズ 1個(18g)

### どこでも簡単な筋トレスクワット運動♪

- ①肩幅程度に足を広げる。
  - ②膝がつま先より前に出ないようにゆっくり腰を下げる。
  - ③1回の動作に10秒程度時間をかける。
- 回数は、ややつらいと思うまでの回数ができるだけでよいです！

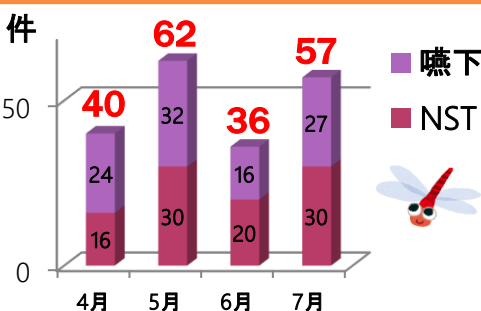


身体をしっかりと動かし、

しっかりと栄養を摂り、元気で過ごせる期間を延ばしましょう！

担当:リハビリテーション技術科 寒川美由紀

### 月別栄養サポートチーム加算件数



### ●第16回日本栄養治療学会中国四国支部学術集会に参加しました！

「チーム医療を語ろう~個別化栄養管理~」をテーマに8月31日に岡山県で開催され、当院から2名がWEB参加しました。多職種で関わることや個別対応の重要性を学ぶことができました。

