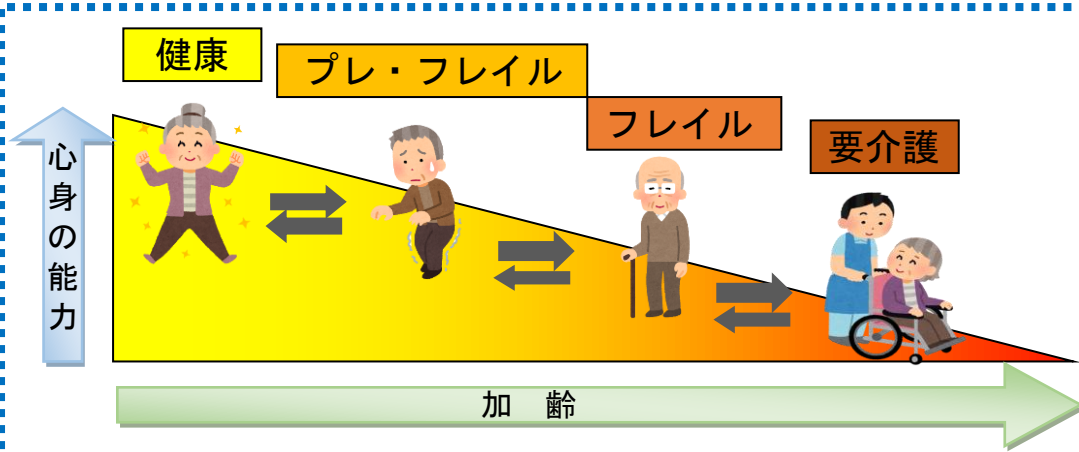


# 栄養通！！vol.53

## フレイル×サルコペニア予防



**フレイル**とは、老化にともない筋力や活動が低下している状態をいいます。

健康と要介護の間で、要介護状態となるリスクが高い状態ですが、適切なケアによって健康な状態に戻ることが可能だと言われています。

**サルコペニア**とは加齢による筋肉量の減少、筋力の低下、身体機能の低下した状態を表しています。

早め気づきが重要！からだの状態をチェックしてみましょう。

### ＜簡単フレイルチェック＞



- 6ヶ月間で2~3kgの体重減少があった
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった気がする
- 身体を動かすのが面倒になってきた
- 5分前のことが思い出せないことがある
- 最近疲れやすくなった気がする

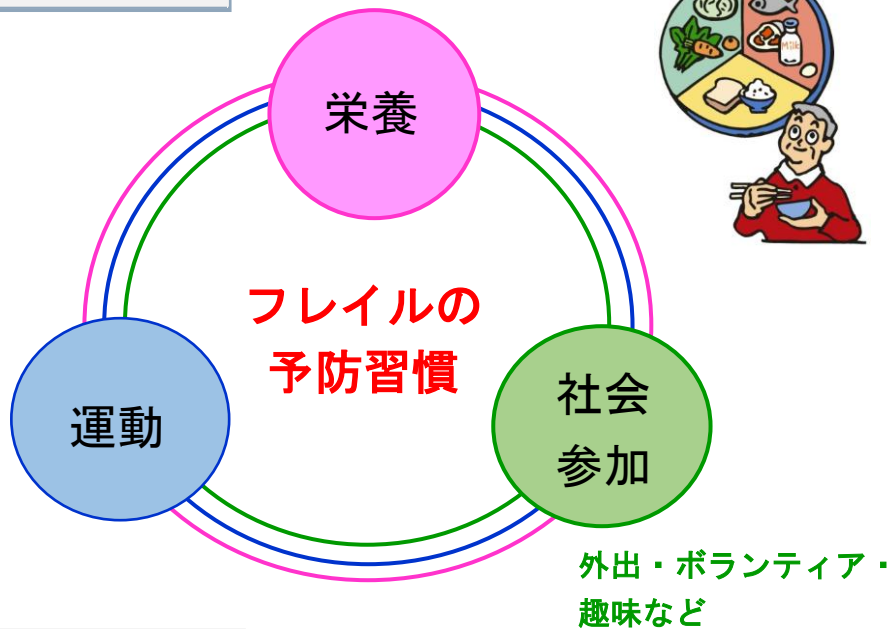


いくつ当てはまりましたか？  
 1~2個で「フレイル予備軍」  
 3個以上で「フレイル」の可能性がります。

### ＜指輪っかテスト＞

ふくらはぎの一番太い部分に、両手の親指と人差し指を合わせるようにして輪っかを作ります。輪でふくらはぎを囲むことが出来ない、丁度くらいは問題なしです。逆に、指がしっかりと重なる、ふくらはぎとの間に隙間ができる場合は、サルコペニアの可能性が高いです。

### 予防

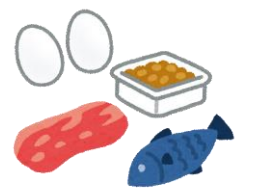


### 食事

#### ①身体を作るたんぱく質をしっかり摂る

たんぱく質は筋肉だけでなく、内臓、髪、爪、皮膚などをつくる栄養素です。主菜となる肉や魚、卵、大豆製品に多く含まれます。

パンや麺類などの単品料理になるとたんぱく質が不足しがちです。毎食不足しないように食べましょう。



★沢山食べられないときはご飯よりもおかずを意識して食べましょう！！

#### ②カルシウムやビタミンDを摂りましょう

カルシウムは骨や歯をつくる栄養素です。ビタミンDはカルシウムをコントロールする栄養素で骨を強くする役割があります。高齢者ではビタミンDを合成する能力が低下し、転倒や骨折のリスクも増えてしまいます。意識して積極的に摂るようにしましょう。

＜カルシウムを多く含む食品＞

乳製品、木綿豆腐、ひじき、小松菜、納豆など

＜ビタミンDを多く含む食品＞

魚類、きのこなど



### 運動

予防のために、ストレッチやウォーキングがあります。体力や足腰の状態に応じて、座ったまま、あるいは何かにつかまってできる筋トレも効果的です。

自宅で出来る運動として、テーブルや椅子に両手をついて膝を軽く（4分の1）曲げて伸ばす、4分の1スクワットなどがあります。



\*水分補給を忘れずに！



ビタミンDは食事から摂る以外に、日光浴(紫外線)によって皮膚でも作られます。

※医師から食事制限や運動制限の指導を受けている場合は、個別に相談し注意事項を守りましょう。