

フレイルにご用心!!

フレイルってなに?

フレイルとは、**老化に伴い筋力や活動が低下している状態**をいいます。高齢者の多くはフレイルの状態を経て、介護が必要な状態となるため、早期発見をして対処することが重要といえます。

簡単フレイルチェック

まずは、自分でからだの状態をチェックしてみましょう。



- 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ような気がする。



- 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ような気がする。

人と接する機会の減少
食生活の乱れ

筋力・体力の低下
判断力・認知機能の低下

フレイルの悪循環

単なる老化とは
違うんだ!!

閉じこもりがちになる
買い物もおっくうに…。

あなたは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。

フレイルを栄養+運動で予防・改善

フレイルの予防・改善には筋力や筋肉量を維持・増加させることが重要となります。そのために特に有用とされているのが**運動**と**栄養療法**です。それぞれ単独で取り組むよりも、**両方を併用した方が効果が得やすい**といわれています。

POINT① 食事は一日3食食べ、主食・主菜・副菜をそろえるよう意識する。

朝食と昼食が一緒になるなど、一日2食になると必要なエネルギーや栄養素が摂りきれない場合があります。

また、

}	主食 ：ご飯・パン・麺などの料理 主菜 ：肉・魚・卵・大豆製品などの料理 副菜 ：野菜・海藻・きのこなどの料理	をそろえると栄養バランスが整いやすくなります。
---	--	-------------------------

主菜に使用する肉や魚、卵、大豆製品は**たんぱく質**を多く含み、筋肉はもちろんのこと、内臓や髪、爪、皮膚などをつくる栄養素です。1日に必要なたんぱく質の量は

- ★筋肉量を増やしたい場合：体重 1kg あたり 1.2~1.5g
- ★筋肉量を維持したい場合：体重 1kg あたり 1.0g

たんぱく質が多く含まれる食品

食品名	1食あたり(重量)	たんぱく質量(g)
まぐろ赤身	刺身5切れ(50g)	13.2
豚もも肉	薄切り2枚(60g)	10.8
いわし	1尾(可食50g)	9.6
納豆	1パック(45g)	7.4
卵	1個(M:50g)	6.2

日本食品標準成分表 2015 参照

POINT② ビタミンDやカルシウムの多い食品を選ぶ。

ビタミンDは、カルシウムの吸収をサポートし骨を強くする栄養素です。

また、筋肉中のたんぱく質合成を促進させることがわかってきました。

ビタミンDを多く含む食品：魚介類、きのこ、卵 等

カルシウムを多く含む食品：乳製品、大豆製品、桜えび、小松菜、切干大根 等



ビタミンDは日光浴によって皮膚でも作られます。

POINT③ ひと工夫で食事の質を改善させる。

例その1:朝食はパンだけではなくチーズやハムを加え、飲み物は牛乳にして、たんぱく質・カルシウムを補給する。

例その2:麺類には卵や野菜も加えて、栄養バランスを改善してみる。野菜は市販のカット野菜や冷凍品でもOK

例その3:スーパーやコンビニの惣菜類や冷凍食品、レトルト食品などを活用して疲れて面倒な時でもたんぱく補給。



<運動療法> 散歩などの有酸素運動だけでは、衰えた筋肉を取り戻す効果は不十分です。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ることができる筋トレ等を取り入れる必要があります。

食事療法や運動療法は無理なくできることから取り組みましょう

* 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。

無理は禁物