

『フレイル・サルコペニア』を予防しましょう！

フレイルとは、加齢により心身が衰えた状態のことで、生活の質の低下や種々の合併症のリスクの一つです。サルコペニアとは、筋肉量の減少および筋力の低下の事で、身体機能の低下を伴う事があります。サルコペニアは要介護状態や転倒のリスクであり、様々な疾患の重症化や生存期間にも影響します。フレイルやサルコペニアは対策する事でその進行を予防や回復を促す事ができます。

(日本サルコペニア・フレイル学会 HP より抜粋)



ペットボトルのフタが開けられない、2kg程度の荷物を持ち帰るのが困難な場合握力の低下が考えられます。

サルコペニアの簡単な見つけ方

指輪つかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を、両手の親指と人差し指で囲む

低 ← サルコペニアの可能性 → 高

囲めない

隙間ができる
男 < 34cm
女 < 33cm

●握力測定

男性は **28kg**
未満、女性は **18kg**
未満がサルコペニアを診断する基準となります。

●歩行速度

1秒あたり **1m**
の速度で歩けるかを測ります。簡単な指標としては、歩行者専用信号が青信号の間に横断歩道を渡り切ることができるか否かが目安となります。

●立ち上げリテスト

椅子の立ち上がりを5回します。かかった時間が12秒以上だと筋肉の低下と考えられます。

5回

12秒以上

● 食事での予防

①十分なエネルギーを摂る

②十分な蛋白質の摂取(ただし腎症のある人は要相談です)

良質な蛋白質を**毎食16~30g**摂ります。

1日当たり**50~90g**($1 \sim 1.25$ /体重kg/日) 摂取(日本人の食事摂取基準2020年より)

サルコペニア診断基準2019より抜粋

③蛋白質の摂取タイミングも意識する

3食蛋白質を摂る。(特に朝食・昼食時)運動後1時間以内の摂取。

肉100g : 15-20g	タマゴ1個 : 6g	牛乳200ml : 7g
鮭ひと切れ : 18g	さんま一尾 : 18g	まぐろ刺身(3切れ) : 8g
豆腐半丁 : 8g	納豆1P : 7g	チーズひと切れ : 5g

体重 × $1 \sim 1.25$ g/kg

①サルコペニア予防
1~1.2g/kg

②サルコペニア改善
1.5g/kgまで増加可能

蛋白質70gの食事例

朝食	たんぱく質31.7g	昼食	たんぱく質20.3g	夕食	たんぱく質21.2g
<p>ご飯150g(3.8g) 味噌汁豆腐(3.7g) 焼鮭80g(17.9g) ヨーグルト100g(4.3g) お浸し70g(2g)</p>		<p>肉うどん 肉40gうどん1玉(14.5g) 茹で野菜70g(2.5g) カフェオレ (牛乳100ml+コーヒー)(3.3g)</p>		<p>ご飯150g(3.8g) 生姜焼き50g(10.5g) 豆腐100g(6.6g) 果物100g(0.3g)</p>	

運動での予防

①1日20分程度の散歩をする。

②筋カトレーニング(筋トレ)を+する。

- ・何歳になっても筋肉を増やすことができます。
- ・特に大きい筋肉の多い下半身の筋トレが効果的です。
- ・大きな負荷ではなく、軽い負荷で回数を実施でも筋肉は増加します。
- ・2日に1度くらいのペースで行いましょう。

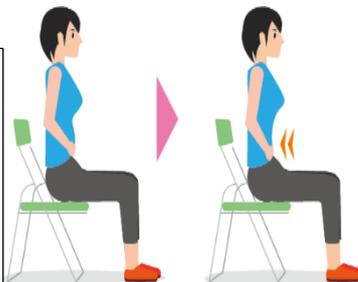
息を止めてしまうと血圧が上がってしまいます。数を数えながら行くと自然に呼吸ができ血圧が上がりにくくなります。

③運動のあとにコップ1杯の牛乳や豆乳をとる

運動と併せて栄養をとることも効果的です。

隙間時間でできる体幹トレーニング

『ドローイン』背筋を伸ばし、お腹に軽く力を入れて、へそを引っ込めるようにします。姿勢もよくなりお腹も引っ込みます。



秋の味覚の適量

いずれかが1日分です



炭水化物です。ご飯と交換摂取します



●介護保険をご存じですか？

年を重ねるごとに、体力の低下や物忘れに不安を感じることはありませんか？生活で不便を感じる時、『介護保険制度』を利用できる場合があります。詳しくは、スタッフや各市町村の地域包括支援センターにご相談ください。

