

『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)



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**
1秒あたり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。

●立ち上がりテスト

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
さんま一尾 : 18g
納豆1P : 7g
まぐろ刺身(3切れ) : 8g
豆腐半丁 : 8g
チーズひと切れ : 5g
鮭ひと切れ : 18g

体重 $\times 1 \sim 1.25 \text{g/kg}$

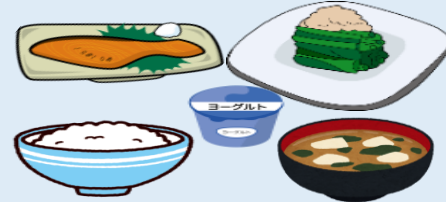
①サルコペニア予防

$1 \sim 1.2 \text{g/kg}$

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
 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)		 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)		 ご飯150g(3.8g) 生姜焼き50g(10.5g) 豆腐100g(6.6g) 果物100g(0.3g)	

● 運動での予防(マルチコンポーネント運動)

- ①有酸素運動:1日20分程度の散歩をする。
- ②筋肉運動:筋力トレーニング(筋トレ)を週2程度実施する。

- ・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。

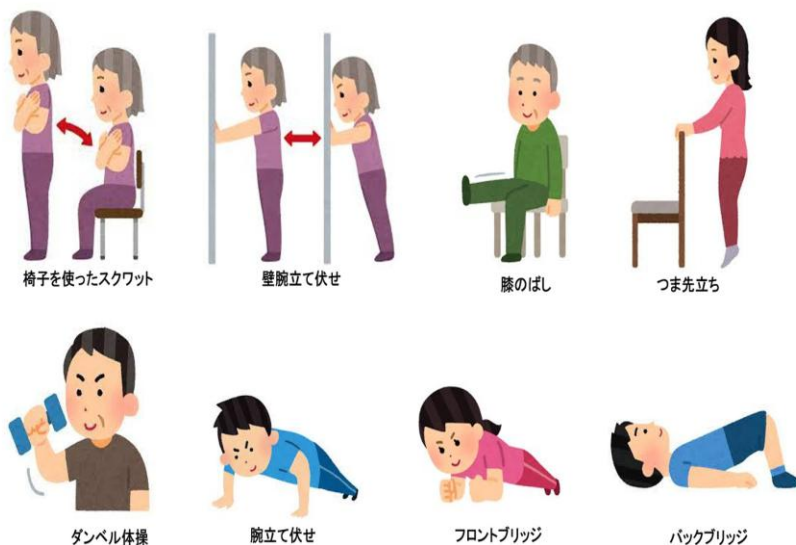
息を止めてしまうと血圧が上がってしまいます。数を数えながら行くと自然に呼吸ができます。血圧が上がりにくくなります。

- ③バランス運動:かかと落としなども取り入れる。

- ④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。

隙間時間にできる筋トレ



●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。

日常生活の中で行う体幹運動。(通勤・家事の合間に)

・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。状態を30~60秒キープします。

この間息は止めないようにし、ゆっくり大きく吸って、吐き出してください。15~30秒の休憩を

はさみ、これを3~5回繰り返します。

