

フレイル・サルコペニア予防の食事

臨床栄養科 管理栄養士 戸田 朋子

歳を重ねると「体力が落ちた」、「食べる量が減った・・・」と感ずることがありませんか？

ヒトの筋肉量は30代を境に減少するといわれています。加齢にともない、体力の低下による活動量の減少や食事の量が低下すると、筋肉量が減るスピードが速くなり、転倒、骨折、寝たきりのなどの、介護が必要な状態に移行しやすくなります。健康な状態を維持するためには体力の低下や、栄養不足を防ぐことが大切です。

サルコペニアとは・・・

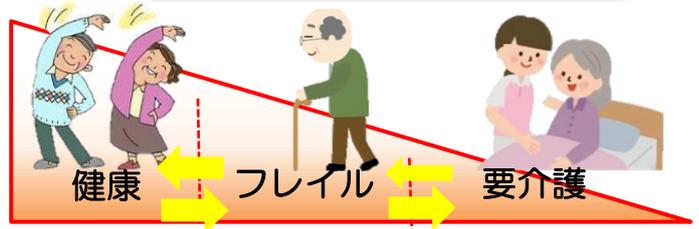
筋肉量の減少とともに、筋力や身体機能が低下している状態のこと

フレイルとは・・・

加齢に伴い、身体の予備能力が低下し、健康障害も起こしやすくなった状態

フレイルは要介護となる手前の段階。

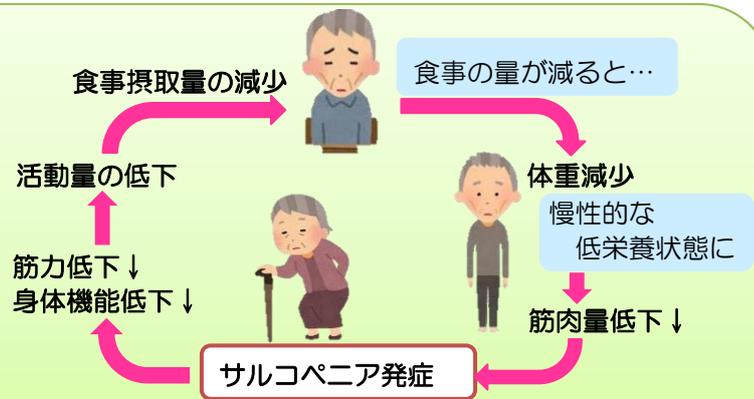
治ることもあれば要介護状態になることも！



フレイルは右図のような悪循環を繰り返しながら進行していきます。
悪循環を防ぐためには・・・

食べて、動く！

**栄養と運動のセットで
体力低下を予防する事が大切です！**



フレイルを改善・予防するためにどんな食事を心がければいいの？

① 1日3食きちんと食べましょう。

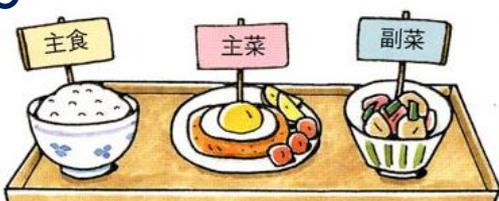
食事を抜くと1日に必要なエネルギーを摂ることが難しくなります。エネルギーが不足すると、筋肉を分解してエネルギーに変えるため筋肉が減ります。透析間の体重増加をおさえるために食事量を減らして調節するときも、同じことが起こります。



② 良質なたんぱく質の摂取を！

たんぱく質は筋肉を作るために必要な栄養素です。肉、魚、卵、豆腐（大豆製品）には筋肉量の維持に必要な良質なたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質を多く含む食品は毎食食べるようにしましょう。

**3食の食事は
主食・主菜・副菜をそろえて
バランスよく！**



+

たんぱく質を多く含む食品



主食だけにならないように主菜（たんぱく質のおかず）も食べるように心掛けて・・・



<高齢者のフレイル、サルコペニアへの対応について>

訪問看護ステーションサルビア 田澤正貴

高齢化社会を考えるにおいて重要な問題とされ、近年よく耳にするようになった用語として、サルコペニアやフレイルが挙げられます。サルコペニアとは加齢や疾患により筋肉量が減少すること。フレイルとは加齢とともに心身の活力が低下するいわゆる虚弱状態です。

フレイルの基準

- ① 体重減少（意図しない年間 4.5 kgまたは5%の体重減少）
- ② 疲れやすい（何をするのも面倒だと週に3～4日以上感じる）
- ③ 歩行速度の低下
- ④ 握力の低下
- ⑤ 身体活動量の低下

あなたは
大丈夫？！

- 1または2項目の場合⇒フレイルの前段階である**プレフレイル**
- 3項目以上該当⇒**フレイル**

高齢者における日常生活では、同一の姿勢（コタツやソファなどに座る）で一日の大半を過ごされる方が多いと考えられます。私達が、日ごろ訪問リハビリで伺う御利用者様からは、「一人ではなかなか運動する気にならない」「運動するとかえって痛くなる」「後に疲れてしまい動かたくなる」と言った声を頻繁にお聞きします。このような不活動の状態は、フレイルやサルコペニアを引き起こす大きな原因となり、食欲不振を引き起こします。

☆お勧めの運動！

○立ち上がりや歩行が不安定な方⇒テーブルなど動かない安全なものにつかまりながらの椅子から立ち上がり（3秒数えながら立ち、3秒数えながら座る）や日常生活の動線内での歩行練習（手すりや壁伝いの歩行）、椅子に座って行う足踏みや足上げなどが挙げられます。

○立ち上がりや歩行が安定している方⇒片脚立ちの練習やスクワット、つま先上げとかかと上げ、継ぎ足歩行（同一線上を歩くようなイメージで歩く）が挙げられます。散歩は、より実践的な有酸素運動です。また、テレビ体操を決まった時間に行うことも生活リズムを整える手段として有効と考えます。

☆訪問リハビリについて

訪問リハビリでは、御利用者様の声を聞き、体調や痛みの状況、日常生活動作における立ち上がり状況や歩行動作状況の安定性を確認しながら、個人に合わせた運動を検討していきます。

○メリット⇒住み慣れた生活の場でリラックスしながら、待ち時間がない。

○デメリット⇒リハビリ室ではたくさんの運動器具があるが、訪問リハビリでは持って伺える道具が少ない。

運動を開始したからと言ってすぐに力がつく訳ではありません。「継続は力なり」、「小さなことからコツコツと」が大切です。生活内で少しでも身体を動かすことと、規則正しい食生活がフレイルやサルコペニアの予防に繋がるのではないかと考えます。

<つま先上げ>



<片足上げ>

