



フレイルを予防しよう！

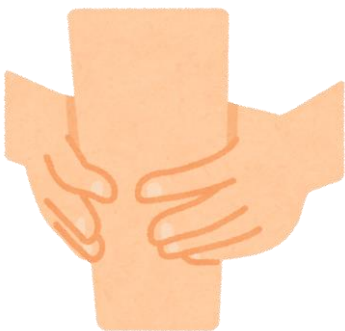
フレイルとは、体重の減少、疲れやすさ、歩く速さや筋力の低下などがみられ、このままでは要介護の状態になる可能性が高い状態をいいます。外出しづらい今、運動不足になり、それに伴い食欲が低下し、食事量が減少している方もいらっしゃるかと思います。食事や運動を見直して、フレイルを予防しましょう！

指輪っかテスト

自分の筋肉量を測定してみましょう。測定器は使わずに、自分の指を使う簡易型のチェックです。

- 1.両手の親指と人差し指で輪っかをつくる。
- 2.利き足ではないほうのふくらはぎの、いちばん太い部分を力を入れずに軽く囲む。

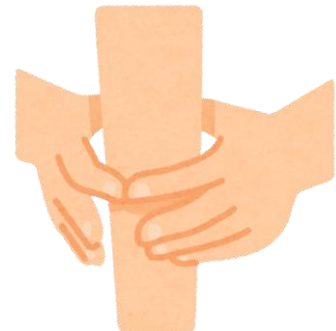
囲めない



ちょうど囲める



すき間ができる



低い

転倒骨折のリスク

高い

- 「すき間ができる」人は、筋肉量が少なくなっている可能性があります。
- 「囲めない」「ちょうど囲める」の人は、筋肉量が足りている可能性が高いです。

筋肉量が不足していると、転倒、骨折をはじめとしたさまざまなリスクが高まるため、不足していた方は食事や運動を見直していきましょう。

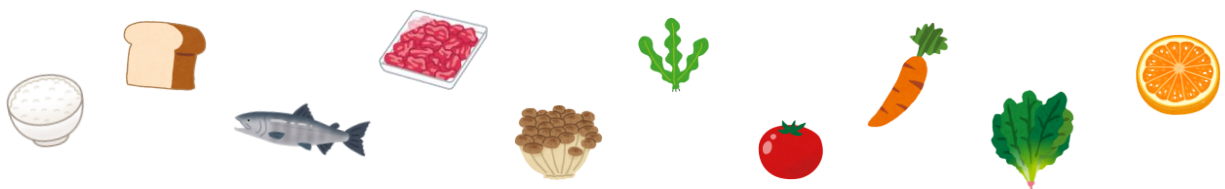
食事で注意すること

●いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

また、高齢になるにつれ食事の量は減少しがちです。「食事は1日3回」「間食は控える」「食事は手作りの食事のみ」などにこだわらず、十分に食べましょう。一度に食べられる量が減ったら、1日に5回に分けて食べても、間食で栄養をとっても良いです。お惣菜や冷凍食品を利用するのも良いでしょう。

食事の量が減少すると、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、筋肉が減少してしまうので、食べられるときに無理のない方法で食事を続けてみましょう。



●たんぱく質をしっかり摂りましょう

たんぱく質は筋肉量を維持するためにも特に重要です。フレイルを予防するためには、最低でも1日に体重1kg当たり1g以上のたんぱく質をとることが望ましいです。体重が60kgであれば、60g以上のたんぱく質を摂りましょう。

また、たんぱく質は一度に大量に摂取しても、使われなかったたんぱく質は尿として排出されてしまい、体内のどこかに貯めておくことができないため、一度に大量に摂取するのではなく、毎食こまめにとる必要があります。

たんぱく質を摂取するときは、少量でも良質なたんぱく質を選びましょう。肉類、魚介類、乳製品、卵、大豆製品などです。

たんぱく質量の例



豚ロース80g
蛋白質15g



さけ1切れ
蛋白質18g



卵1個
蛋白質6.5g



納豆1パック
蛋白質6.5g



豆腐1パック
蛋白質10g



牛乳200ml
蛋白質6.5g

たんぱく質を摂る工夫

昨日1日食べたものを思い出してみましょう。みなさんはたんぱく質を十分に摂れていますか？

Aさんの食事

朝食：ご飯、豆腐の味噌汁、目玉焼き、漬物
昼食：おにぎり、焼き魚、お浸し
夕食：ご飯、味噌汁、鶏肉の照焼き、煮物

Bさんの食事

朝食：おにぎり
昼食：蕎麦
夕食：ご飯、煮物、お浸し

Aさんのような食事であれば、たんぱく質を60～70g程度はとれているはずですが、しかしBさんのような食事であれば、たんぱく質は不足しています。高齢になると食欲の減退、咀嚼力や消化力の低下などが起こります。調理もおっくうで、簡単なものですませてしまう日もあるでしょう。しかし、たんぱく質は体内に貯蔵しておけないため、毎食とる必要があります。無理のないように、こまめにたんぱく質を摂る工夫を考えましょう。

①毎朝の定番を1つ作りましょう

忙しい朝は朝食に時間をかけられず、たんぱく質が不足しがちです。和食ならご飯に納豆をかける、味噌汁に卵を落とす、冷ややっこを添えるなど、何か一つたんぱく質を追加できる定番を作りましょう。パン食ならチーズやハムをのせたり、ヨーグルトを添えると良いでしょう。

②一人分作るのがおっくうなときは、缶詰を利用する

缶詰には、そのまま食べても、少し手を加えてもおいしいものがいろいろあります。ツナ缶、さば缶、いわしのかば焼き缶、焼き鳥缶など、缶詰は常に家に常備してあると良いでしょう。災害時のことも考え、多めに備蓄しておくのがおすすめです。

③間食を有効活用しよう

1回の食事量が少なかったときは、間食でもたんぱく質を補給しましょう。牛乳や豆乳を飲んだり、チーズやヨーグルトを摂ると良いでしょう。

④料理ができないときは中食でたんぱく質を補給

デパ地下はもちろん、スーパーやコンビニもお惣菜が充実しています。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など、良質なたんぱく質を選ぶようにしましょう。

栄養調整食品

食欲がなく食事量が減ってしまうときは、栄養調整食品を利用することもおすすめです。ドリンクタイプやゼリータイプのものが販売されており、食欲がなくても口にしやすい、エネルギーやたんぱく質をはじめ、微量栄養素などもまとめて摂ることができます。ドリンクタイプの例として、カップ1本で200kcal（茶碗軽く1杯分のカロリー）と、たんぱく質が7g前後摂れる商品などがあります。様々な商品が販売されているので、気になる方は医師や薬剤師、管理栄養士にご相談ください。



運動・人とのつながり

フレイルを予防するためには、食事以外に「運動」と「人とのつながり」が必要とされています。コロナ禍の今、運動不足や人との関わりの減少により、フレイルの進行が懸念されています。少しでも座っている時間を減らして、家の中でも筋トレやストレッチをおこなったり、電話やオンラインなどを利用して、家族や友人と交流しましょう。



●かかと上げ運動

ふくらはぎの筋トレになります。
ゆっくりかかとを上げて下す運動を、10回繰り返しましょう。



●足上げ運動

椅子に座り、背筋を伸ばして膝を少し伸ばした状態にする。3秒数えながらゆっくり片足を持ち上げ、下すときも3秒かけてゆっくり下す。
両足30秒×2セット行いましょう。

コロナ禍の今、人と会いづらい日々ではありますが、人とのコミュニケーションを図ることは心身の両面からフレイルの進行予防に役立ちます。電話やオンラインなど、自分に合った活動を見つけ、人との交流を大切にしましょう。

【参考文献】

食べて元気にフレイル予防/厚生労働省
衰えない人の生活習慣 飯島勝矢/凸版印刷株式会社
老後と介護を劇的に変える食事術 川口美喜子/晶文社

