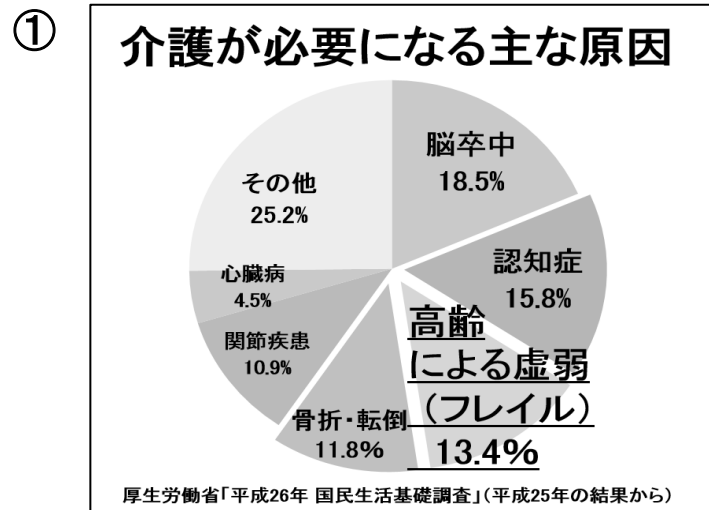




介護の原因に、フレイルとそれに関連する骨折・転倒が大きな割合を占めます。

③ フレイルの症状

- ・歩くのが遅くなった
- ・疲れやすくなった
- ・体重が減少した
- ・力が弱くなった
- ・活動性が低下した

⑤ サルコペニア(筋肉減少症)

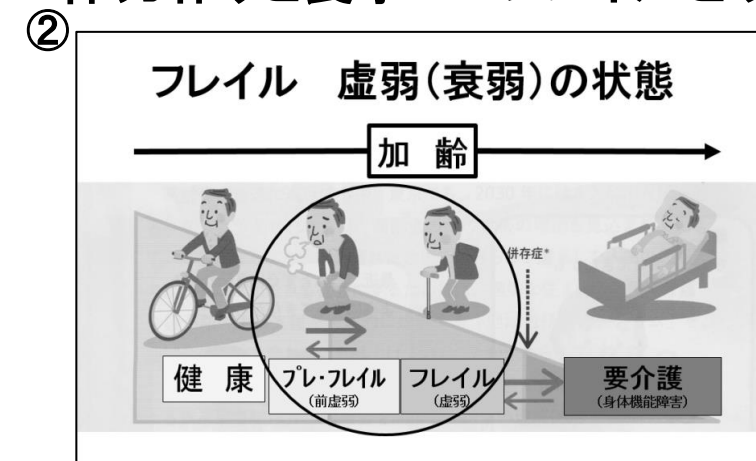
原因	診断
加齢	筋肉量の低下
疾患	+
身体活動低下	握力の低下
エネルギー不足	または歩行速度低下

筋肉量の減少は、筋力の低下(握力の低下)、身体機能の低下(歩行速度の低下)に結びつきます。

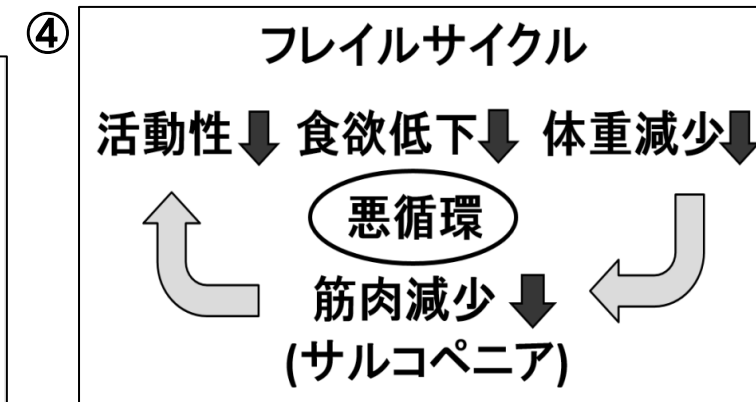
⑦ フレイルサルコペニアの予防と対策

食事

運動



フレイルとは虚弱や衰弱を意味し、要介護の前段階で改善が可能な状態です。



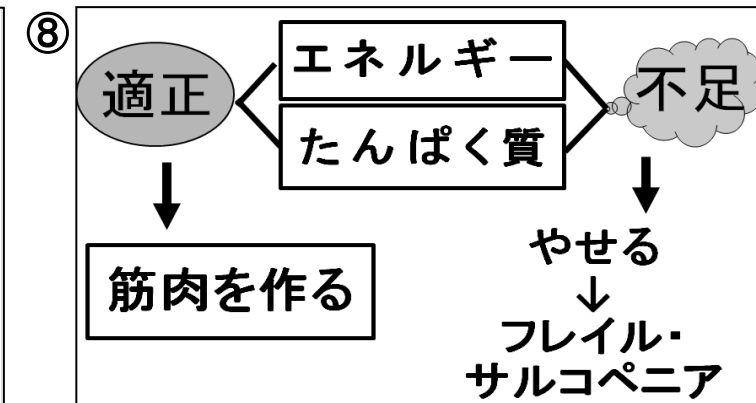
活動性が落ちると、食欲低下 → 体重減少 → 筋肉減少(サルコペニア)の悪循環におちいります。

⑥ サルコペニア(指わっか)テスト

親指と人さし指で、ふくらはぎの一番太いところを軽く囲みます。

低 ← サルコペニアの可能性 → 高

親指と人さし指の輪に、隙間が出来るかたはサルコペニア(筋肉減少)の恐れがあります。



食事面では適正なエネルギーと蛋白質が必要です。

⑨ 豚肉と小魚と乳製品の比較

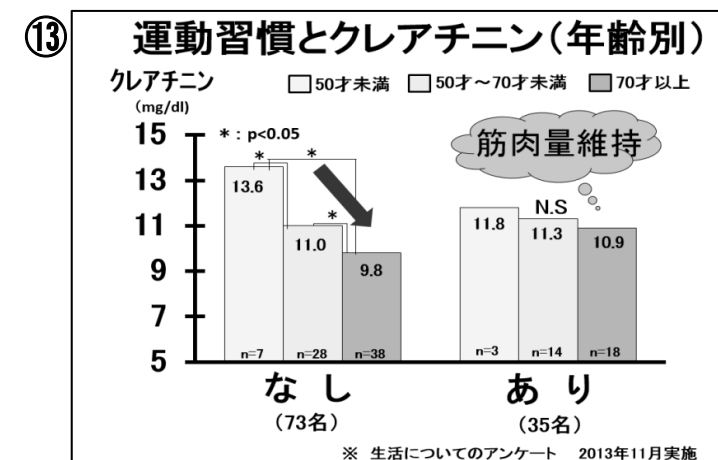
	豚もも肉(80g)	しらす干し大さじ2(10g)	ヨーグルト1ヶ(80g)
たんぱく質1g当たりのリン	10	21	29
たんぱく質(g)	17.2	2.3	2.9
リン(mg)	168	47	80

小魚と乳製品は、蛋白質が少なくリンが多いので、蛋白質が効率よくとれる肉・魚がおすすめです。

⑪ 運動で予防効果が期待される

- ・循環器疾患
- ・脳卒中
- ・認知症
- ・がん(大腸がん・閉経後乳がん・子宮体がんなど)
- ・糖尿病

次に運動です。運動で様々な疾患の予防効果が期待出来るという研究報告があります。



クレアチニンは筋肉量と相関します。運動習慣のある方は、筋肉量が維持されている事を示します。

⑮ 下腿三頭筋の強化(ふくらはぎ)

- ・歩幅の減少
- ・歩行速度の低下

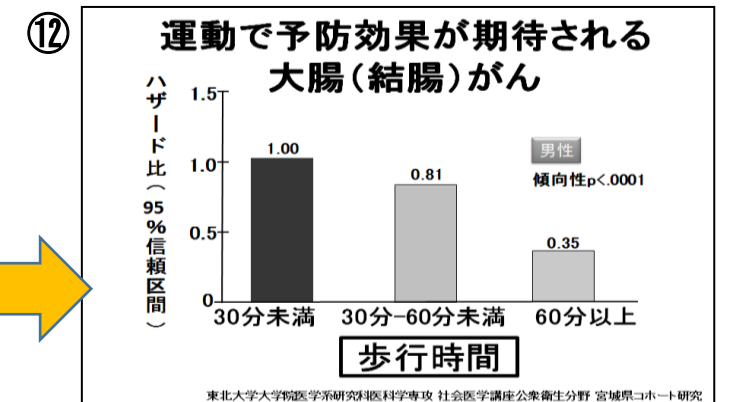
つま先立ちの繰り返しが有効

ふくらはぎは、歩行機能に大切な筋肉です。

⑩ リンの吸収率の違い

有機リン たんぱく質由来	無機リン 食品添加物由来
40~60%	90%以上 吸収率が高い
肉類・魚介類 卵・乳類・豆類	練り製品・ハム インスタント食品 ファストフードなど

食品添加物由来の無機リンは、吸収率が高いです。リンが高い場合、食品添加物にご注意を。



60分以上の歩行群で、大腸がんの相対リスクが6割以上減ったという報告があります。

⑭

老化は足からやってくる

転倒予防には太ももを鍛えることが重要です。

⑯

動けるところから少しずつ

～ 動く習慣をつけましょう ～