



だんだんと寒くなり、早いもので今年も終わりに近づいています。今回は、「サルコペニア」と「フレイル」についてです。コロナウイルスが流行し、外出も減り、活動量が減った今、改めて気を付けていただきたいと思います。

サルコペニア

ギリシャ語で「筋肉」を表す“サルコ”と「喪失」を表す“ペニア”を組み合わせた言葉で筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態をいいます。加齢や疾患による筋肉量の低下をいいます。

【サルコペニアの原因】

- ・加齢
 - ・活動量の低下
 - ・さまざまな疾患
 - ・栄養不足
- ★やせ型だけではなく肥満も注意！
★嚥下機能低下も注意！



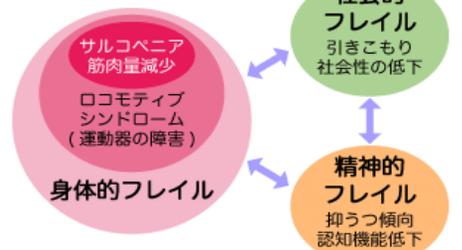
【サルコペニア予備軍チェック】

1. BMIが18.5未満は要注意！
※BMIは痩せや肥満の基準を定めたもの(体格指数)
 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$
2. 横断歩道を青信号で渡り切れないことがある。
3. ペットボトルやビンの蓋があけにくい。

フレイル

加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態をいいます。身体的・精神的・社会的フレイルの3つの考え方に分けられ、このうち身体的フレイルの中には、サルコペニアやロコモティブシンドロームなども含まれます。

フレイルの関連性



早期予防を!!

「食べて」+「動く」
栄養+運動のセットで
体力低下を予防!

《食事のポイント》

「筋肉」の元となるたんぱく質と
たんぱく質の吸収を助けるビタミンB6
肉、魚、卵、乳製品、大豆製品
1食あたりの目安量(どれか1つ)



豆腐
約1/2丁



薄切り肉
2~3枚



卵1個



魚の切り身
1切れ

「骨」を強くするたんぱく質・カルシウム
「骨」の形成を助けるビタミンD・ビタミンK
肉、魚、卵、乳製品、大豆製品
キノコ類、緑黄色野菜

重要となる栄養素はたんぱく質ですが、健康に生きていくために欠かせない炭水化物・脂質・ビタミン類・ミネラル類を毎日3回の食事からバランスよく補給することが大切です。



室内で気軽に♪

《運動のポイント》

足や腰の筋力をつけて
転倒・骨折・寝たきりを防ぎましょう

スクワット

(ももや足の筋肉強化)
深呼吸をするペースで膝の曲げ伸ばしを5~6回繰り返す。
1日3回程度を目安に。



片足立ち

(バランス能力をつける)
左右1分間ずつ、
1日3回程度を目安に。



ご自身の体力に合わせて無理せず行いましょう。転倒しないよう、つかまるものがある場所で行いましょう。