



さやだより

令和 2 年 6 月号

今月のテーマは『フレイル、ロコモ、サルコペニア』です

年齢を重ね「体力が落ちた」「食が細くなった」と感じることはありませんか？
 加えて、昨今のコロナウイルスにより様々な活動をひかえることで、
 筋力低下や体調不良が心配されています。
 体力が低下し食事量が減ると**健康寿命**という健康で日常生活を送れる期間に影響します。
 今回は、近年、報道番組等でも取り上げられている『フレイル、ロコモ、サルコペニア』から
健康寿命を守るポイントについてお伝えします！

●いま話題のフレイル、ロコモ、サルコペニアって何？

じつは身体的フレイル、
 ロコモ、サルコペニアの
 予防法は
ほとんど一緒です！！

◆フレイル

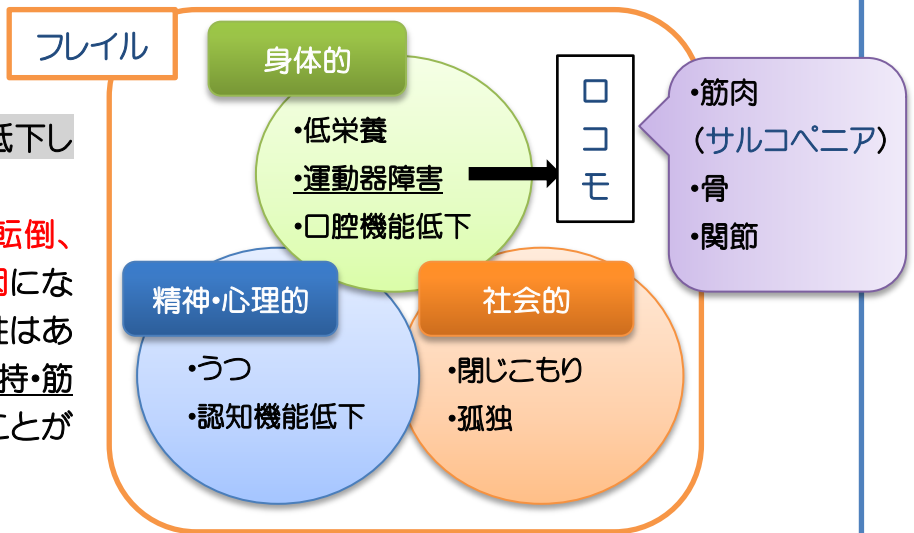
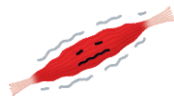
フレイルとは、**老衰**や**虚弱**を意味する「フレイルティー」が語源であり、
 健常から要介護に移行する中間の段階です。老衰という戻らないイメージがありますが、
 「フレイル」は日頃の生活習慣によって**健常な状態に戻ることができる**ことを意味します。
 フレイルは**筋肉低下**や**転倒**など**身体的問題**だけでなく、
 認知機能の低下やうつなどの**精神・心理的問題**、**独居**や**貧困**などの**社会的問題**も持っています。
 中でも**身体的フレイル**は**ロコモ**や**サルコペニア**に大きく影響を受けます。

◆ロコモティブシンドローム(ロコモ)

ロコモは**筋肉**、**骨**、**関節**、といった**運動器の衰え**が原因で、「立つ」「歩く」といった**機能が低下**して
 いる状態のことです。症状が悪化するとひとりで買い物に行けない、トイレに行けない、最悪寝た
 きりになることも…。そのため、日頃から自身の運動器の状態をチェックし早めの対策をとることが重要です。

◆サルコペニア

筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下し
 ている状態のこと言います。
 筋肉量は**40歳頃**から徐々に低下し、**転倒**、
骨折、**飲み込みが弱くなる**などの**原因**にな
 ります。また、**若い人**でも発症の可能性はあ
 ります。**十分な栄養の摂取**や、**体力維持・筋
 力増強のための運動**により**予防**することが
 重要です。



●まずは、かんたん自己診断！！

◆サルコペニア、ロコモチェック！！

- 片足立ちで靴下がはけない。
- 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- 階段を上るのに手すりが必要である。
- 家の中のやや重い仕事が苦しい。
- 2kg (1Lの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのに苦勞する。
- 15分くらい続けて歩くことが出来ない。
- 横断歩道を青信号で渡り切れない。

1つでも該当すれば可能性あり。

◆フレイルチェック！！

- 6ヶ月で2~3kg以上の体重減少があった。
- 何をするのも面倒だと感じる日が週に3~4日ある。
- 軽い運動・体操をしていない。
- 握力が弱くなる。
(ペットボトルの蓋が開けられない)
- 歩く速度が遅くなる。
(横断歩道を青で渡りきれない)

該当項目が0 心配ありません。
1~2項目該当 フレイル予備軍。予防しましょう。
3項目以上該当 フレイルの可能性あり。

該当する方は、医療機関で相談しましょう。

●体力低下を予防して、健康で元気に過ごしましょう！！



運動

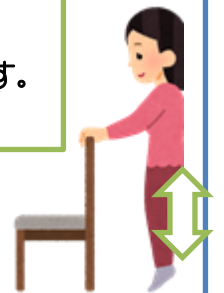
関節に負担を掛けずに筋肉UP！

- ◆かかと上げ & つま先上げ
(回数:20回程度)
- ①かかとを上げる
- ②つま先を上げる
- これを繰り返しましょう。

もも、足の筋力をつける！

- ◆スクワット
(回数:5回程度)
- 深呼吸をするペースでひざの曲げ伸ばしを繰り返す。
- 1日3セットが目安。

無理せず、
自分のペースで！



運動と食事のセットで
体力低下を予防



食事

※つかまるものがある場所で行いましょう。

- 効果判定 ⇒実施回数の増加(筋力UP)。
- ⇒片足立ち時間の延長(バランス向上)

筋力の効果をタンパク質の多い食事で高めましょう！



- ◆タンパク質1食の目安量(どれか1つ)
- 薄切り肉なら2~3枚
- 魚の切り身1切れ
- 卵1個

牛乳なら 300 cc
1日に何回かに分けて飲む



筋肉の材料となるたんぱく質が50~60g程度摂取でできます

カルシウム・ビタミンDで骨を強く！骨折、転倒を予防しましょう！

- ◆カルシウム: 乳製品、小魚、大豆食品、海藻 ←不足しやすい！
- ◆ビタミンD: 鮭、さんま、干しいたけ + 日光浴

※必要な食事や運動の量・種類は、年齢・体格・病気などによって異なります。過度な栄養の摂取や運動には、注意が必要な場合がありますので、医師や医療スタッフなどの専門家へご相談ください。

コロナウイルスにより、今後も生活や健康へのご不安もあるかと思いますが、「食べて」「動いて」健康を保てるように工夫していきましょう！