

今回は『**フレイルの予防・栄養編**』についてお伝えします。

フレイル(虚弱)とは…

フレイルは、筋力低下や低栄養などの『身体の問題』、記憶力低下やうつ状態などの『こころの問題』、閉じこもりなどの『人との関わりの問題』の3つの要素が関係し、進行するとうつや引きこもり、低栄養状態などにつながる初期の状態です。

1 フレイルを予防する栄養

① 「しっかり動く筋肉」をつけるための栄養

「骨を固くするカルシウム量は若い頃にピークを迎え、高齢になるとだんだんと少なくなる」ということをご存じの方は多いと思いますが、筋肉量も同じであることはあまり知られていません。筋肉量は20歳代でピークを迎え、その後は年々少なくなっていく、80歳代になると半分になるといわれています。この筋肉量の違いが体の動きやすさの違いとなって現れるのです。しかし、筋肉量は日頃の体の使い方と食事によって低下を緩やかにすることができる事が分かっています。

- 筋肉をつける栄養素は「たんぱく質」
- 食材としては……肉・魚・卵・大豆製品
- 1食にどれくらいの量を摂るのが良いのか……
70歳以上の方の1日の推奨量は、
たんぱく質として女性50g、男性60g
食材として1日約200～300g、1食70～100g

食事で摂ったたんぱく質は運動の刺激によって筋肉となります。「筋肉」は、3食の食事と日々の運動で身につくものです。

② 日々を前向きに過ごすための栄養

たんぱく質は、気持ちを前向きにする脳の神経伝達物質の材料にもなります。たんぱく質の摂取が少なくなると気分が落ち込みやすく、気力がわきません。その意味でも3食の食事はとても大切です。食事量が足りているかどうかは体重を目安にすると分かりやすいでしょう。体重(kg)を身長(m)で2回割ったBMIがその基準になります。70歳以上の目標とするBMIは21.5～24.9若い人に比べて高め、すなわち少し太めになっています。痩せると筋肉量は少なくなりがちですから注意しましょう。

目標とするBMIの範囲(18歳以上) 1,2

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9 ³

(出典：日本人の食事摂取基準 2015)

2 フレイルに気づこう 指わかテスト



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる

ふくらはぎの一番太いところを、自分の指で作った輪っかで囲みます。ふくらはぎは体を支えるための筋肉量を把握しやすい場所です。「囲めない」であればしっかりと筋肉がついています。「ちょうど囲める」や「隙間ができる」であれば、食事と運動を心がけて筋肉量を増やしましょう。

次回は、フレイル予防について、お伝えします!!

(参考：図) 飯島勝矢 公益財団法人長寿科学振興財団 HP：より早期からの包括的フレイル予防 <https://www.tyojyu.or.jp/>
東京大学 高齢社会総合研究機構 主任研究者 飯島勝矢 厚生労働省保険局高齢者医療課資料 平成27年度 老人保健健康増進事業等補助金 老人保健健康増進等事業 口腔機能・栄養・運動・社会参加を総合化した複合型健康増進プログラムを用いた新たな健康づくり市民サポーター養成研修マニュアルの考案と検証 (地域サロンを活用したモデル構築) を目的とした研究事業 事業実施報告書

●介護予防できらきらシニア ～介護予防事業参加者募集!!～

熟年簡単クッキング教室 ～認知症予防コース～

認知症予防に役立つ食材を使って調理実習を行います。楽しく作って美味しく食べて、認知症予防に取り組みましょう。



日時	11月22日(木) 10:00～12:30 ごろ	場所	羽曳野市立保健センター 3階 栄養指導室
対象	65歳以上の市民	持物	エプロン・三角巾・タオル・筆記用具
費用	500円	定員	10人程度(応募多数の場合は抽選になります。)



- ◆申込 地域包括支援課の窓口、またはお電話で申し込みください。締切：10月25日(木)
- ◆問合せ 地域包括支援課 ☎ 072-947-3822 (直通)