

## 今月のテーマ

# フレイル ご存知ですか？

フレイルとは加齢とともに筋肉や認知機能などの心身活力が低下した状態のことをいいます。これまでは単なる[老化現象]として見過ごされてきたものに統一した名称をつけ、予防に取り組むべく提言されました。

フレイルは筋力の低下により、動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的側面のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的側面、独居や経済的困窮などの社会的側面を含む概念です。

このフレイルの主たる要因と考えられているのが、筋肉の加齢に伴う衰えであるサルコペニアです。加齢とともに骨格筋量\*は減少し、筋力は低下します。

ヒトの骨格筋量は年間1~2%ずつ減少し、80歳頃までに20歳代から比べ約30~40%の筋肉が失われるといわれています。 \*体を動かす筋肉のこと

## 簡易版フレイルチェック



- ① 握力が男性の場合26kg未満、女性で18kg未満である
- ② ここ半年程で、2~3kgの体重減少があった
- ③ とくに最近わけもなく疲れたような感じがする
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 定期的なスポーツや軽い運動(ウォーキング等)をしていない



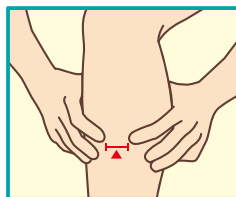
上記のうち3項目以上に該当するとフレイルの可能性が高いといわれています。

長寿医療研究開発費事業「フレイルの進行に関わる要因に関する研究」班資料より

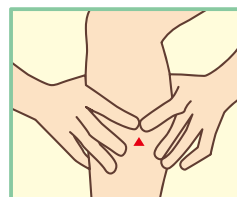
## サルコペニアの簡単な見つけ方

手足が細くなった状態は、サルコペニアの疑いが強い状態だといえます。誰でも簡単にできるサルコペニアの見つけ方として「指輪っかテスト」をご紹介します。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

## サルコペニアの予防には運動と栄養が重要です

### たんぱく質を積極的に摂りましょう



65歳くらいまでの方は肥満によるメタボ予防は重要ですが、65歳以上では無理な減量は禁物です。年をとったら粗食、という考え方は改めましょう。特にたんぱく質は骨格筋の貴重な原料です。たんぱく質を中心にしっかり栄養を摂取して適度な体重を維持しましょう。目安として1kgあたり1.0g以上\*(1日)のたんぱく質の摂取が理想です。



\*たんぱく質含有量一例〔100gあたり〕 ●鶏ささみ 23.0g ●まぐろ赤身 26.4g

日本食品標準成分表より

※重度の慢性腎臓病や糖尿病のある方はたんぱく質制限が必要な場合もあります。主治医と相談のうえで行いましょう。

### 習慣的に運動しましょう



有酸素運動や筋力トレーニングが推奨されますが、難しければ1日20分程度の散歩やウォーキング、階段を上るなどしてこまめに体を動かし、個人の年齢や体力に合わせ継続してできるものを習慣づけて行うようにしましょう。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)対策として推奨されているロコトレが簡単でお勧めです。(ロコモ…運動器の障害により「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態)

### 片足立ち

バランス能力を鍛えるためのトレーニング

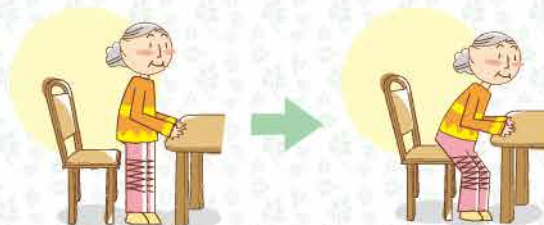
床につかない程度に片足を上げます。片足ずつ、1日3回行います。転倒防止のため、必ずつかまる物がある所で行いましょう。



### スクワット

太ももの前と後ろを鍛えるトレーニング

膝がつま先よりも前に出ないように注意して、椅子に腰かけるようにお尻をゆっくり下におろし、立ち上がります。ゆっくり行いましょう。1回に5~6回繰り返し、1日3回程度が目安です。



公益財団法人やまがた健康推進機より

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 北山店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

# みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店