

フレイル予防で元気な身体づくり

うち、これらのうち、どれが欠けても、フレイルになる危険性は高まります。あまは、下の図でもか、下の図でもみましょ

- ・野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか
- ・ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか
- ・昨年と比べて外出の回数が減っていますか

公益財団法人長寿科学振興財団HP
「イレブンチェック」より一部抜粋



図1 「フレイルに関わる3つの要因」

加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能等)が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなつた状態のことです。

フレイルとは・

また、50歳以降になると、毎年1%ずつ筋肉が減少すると言われています。これを少しでも食い止めるためには、運動はもちろん「食事」も大切です。

「年をとれば粗食がいい」は迷信です。18歳から生涯たんぱく質の必要量は変わりません。右下図を参考に、毎日3食たんぱく質を多く含む食品を食べましょう!

図1のとおり、低栄養はフレイルの大きなリスクとなります。体重減少を放置すると低栄養につながるリスクが高くなりますので、しっかり食事を摂ることが重要です。これは特に75歳以上で起こりやすいと言われています。(6ヶ月間で2~3kgの体重減少がある人は要注意!)

フレイルと栄養・



たんぱく質を多く含み、骨や筋肉をつくる食品

たまご⇨1個50g たんぱく質 6.2g	納豆⇨1パック たんぱく質 7.4g	牛乳⇨200ml たんぱく質 6.6g
豚ロース肉⇨80g たんぱく質 21.4g	サンマ⇨1切れ(80g) たんぱく質 19.1g	

男性では1日60g(1食20g)
女性では1日50g(1食16g)が目安です。
肉・魚・卵・乳製品・大豆製品を取り入れ3食バランスよくとるようにしましょう!!

週1体操コラム

筋肉の大きな6つの役割を知っていますか?

- ①力を発揮する
- ②姿勢を保持する(見た目が若々しく♪)
- ③エネルギーを消費する(ダイエット効果♪)
- ④関節を保護する(痛みの軽減につながる)
- ⑤身体を引き締める(シェイプアップ)
- ⑥脳の神経が活性化し、血流が増加する(認知症予防に効果的)

筋肉の衰えは30代頃から始まり、50代に入ると一気に加速していきます。全身の筋肉量の約7割は下肢(足)にあります。足は、重力にあらがって足をあげ歩行をします。そのため、おしりや太もも、ふくらはぎの筋肉が弱ると、日常生活に支障をきたしてしまいます。

何歳でも、筋量や筋力を維持・回復させることができるという研究結果もあります。また、90歳以上で虚弱な方でも短時間の体操などで筋力を2倍以上にすることができるとも言われています。

是非、この機会に週1元気アップ体操をして筋力アップしませんか?
詳細は、長寿支援課まで!



おやつも栄養アップのチャンス!

食事だけで取りきれない人はおやつも上手に活用しましょう。
果物・ヨーグルト・ナッツ(くるみ、ピーナッツなど)・チーズ・イモ類(ふかしいもなど)がおすすです。また、スキムミルクはおよつただけでなく、料理にも足すことができるので便利です。(スープに入れたり、ポテトサラダに足したりと幅広く活用できます)

