



☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

健康長寿のカギは栄養と運動 サルコペニア・フレイルからの脱却を

～「キョウヨウ」と「キョウイク」が大事！～

同年代の知り合いを最近見ないと思っていたら、外出できなくなった、入院した、施設に入った、と聞くことがありますね。何だか淋しくなって、次は自分の番か、と思ったりします。どうすれば健康寿命を伸ばすことができるのでしょうか。

要介護になる前の危うい健康状態をフレイルと言います。いわゆる「寝たきり予備軍」で、筋力や心身の活力が低下した状態です。ちょっとしたことで日常生活が困難となり施設に入所したり、肺炎、転倒骨折などで入院に至ります。多くの方は加齢とともに、健康→フレイル→要介護→死亡へと進みます。年だから仕方がないとあきらめがちですが、早期に自覚、対策すれば、健康←フレイル←要介護と戻ることも可能です。



フレイルは身体的機能だけでなく、社会的（独居、貧困など）、精神心理的（認知症、抑うつなど）な面も含みますので、多方面からの働きかけが必要です。

以下の項目が3つ以上該当する人は、フレイルかもしれません。

- 体重が減ってきた（1年で2～3kg）
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下（買い物で2リットルのペットボトルを運ぶのが大変）
- 歩くのが遅くなった
- 出かけることが少なくなった

（病気による症状のこともあるので医療機関でもご相談ください） →ウラにつづく

♪糖尿病教室♪ ※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

7月11日（水）夏バテと糖尿病 管理栄養士：片岡恵理子

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 わかばカンファレンス室（本館3階）

7月25日（水）糖尿病の運動療法 理学療法士：浅見智子

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 わかばカンファレンス室（本館3階）

♪健康ワンポイント教室♪

7月31日（火）「冷え」のはなし その悩み 冷えが源かも 講師：平名浩史（消化器センター医師）

時間：12時15分～12時45分 場所：真生会富山病院 総合受付前（本館1階）

身体的フレイルには、サルコペニアという筋肉量や筋力の減少が関わっています。体重は減っていても、中年期からメタボで年齢とともに筋肉が脂肪に置き換わっている人がいます。「サルコペニア肥満」と言われ、やせと肥満の悪いとこ取りで、より注意が必要です。

悪い状況は、悪循環をしてより深刻になっていくものです。フレイルも同様に、サルコペニア→活動量低下→食事量低下→低栄養→サルコペニア（振り出しに戻る）と回りながら要介護に進んでいきます。そこに認知症や骨折、誤嚥性肺炎が加わると、加速度がついて速くなります。2週間入院すると7年分の筋肉を失うとも言われますので、入院しても早期の退院をめざしましょう。

フレイルからの脱却には、栄養と運動で、筋肉量を増やすことがカギです。

1 適量で栄養バランスのよい食事

食生活が乱れていては、健康長寿は望めません。どんなに健康によいと言われる食品でも、それ一つの栄養バランスは偏っています。いろいろな食材を取り入れることでバランスは平均化されてきます。



2 たんぱく質を十分に取る

年齢とともに不足しがちになるのがたんぱく質です。肉、魚、卵、乳製品には、筋肉の材料になる良質のたんぱく質が豊富です。たんぱく質の材料となるアミノ酸、中でも分岐鎖アミノ酸（BCAA）やロイシン強化の栄養補助食品がありますので、利用するのもよいでしょう。

3 ビタミンD

ビタミンDには筋肉を作らせる働きがあります。魚、きのこ、卵に含まれます。また日光に当たると皮膚で作られます。サプリで補給するときは摂取量を守ってください。

4 レジスタンス運動（筋肉トレーニング）

週に2～3回、60分程度の筋トレが推奨されています。各地のスポーツクラブや教室で指導を受けるのがよいでしょう。寝たままお尻を上げる、イスに座って足を上げるなど軽い運動でも効果があります。たんぱく質摂取との併用で、サルコペニア改善に有用です。



5 ウォーキング

1日8000歩が目標ですが、無理せず少しずつ歩数を増やしましょう。太閤山ランド、歌の森運動公園、薬勝寺池公園など環境は抜群です。大きなスーパーで特売品を探して歩き回るものよいでしょう。

6 生きがいをもつ

キョウヨウとキョウイクとが大事！教養と教育ではありません。「今日行くところがある」「今日用事がある」ことが大切です。生きがいを持って、楽しみながら健康寿命を伸ばしましょう。

♪出張講座♪

地域のみなさまとの交流や、健康づくりのお手伝いとしてさまざまなテーマで「出張講座」を行っています。知りたい、聞きたい、体験したい講座をお申し込みください。詳細は院内の掲示物やパンフレット、ホームページで紹介しています。

☎お申し込み：あらかじめお電話でご相談を承ります。 TEL：0766-52-1556