

まちだ丘の上病院とヨリドコ小野路宿が
地域の皆様にお届けする健康情報

ヨリドコ新聞

2021年12月
Vol.5



「発行の思い」

いつまでも元気で、住み慣れた場所で暮らす。そんな思いを支えるため、この新聞は作られました。健康・医療・介護について、知って得する情報を分かりやすく伝えて参ります。発行は不定期となりますが、可能な限り多くの情報を発信し、地域の皆様に愛される新聞にしていきたいと思えます。

今月のテーマは、「フレイル」です。初めて聞く方も多いかもしれませんが、健康の分野で注目されている考え方です。

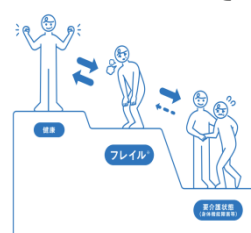


フレイルとは？

加齢によって身体と心の活力が低下した状態のことを指します。健康と聞くと、筋力があり、しっかりと歩ける状態をイメージすることが多いと思いますが、精神・心理的状态であったり、食事や社会とのつながりも健康の維持には必要と言われています。

フレイルは健康状態と要介護状態の中間に位置しており、多くの場合、フレイルを経

て要介護になると言われています。では、フレイルに気づくにはどのようにしたら良いのでしょうか？



フレイルチェック

東京都健康長寿医療センターより、「介護予防チェックリスト」という質問票が出されており、その質問票に回答することで、フレイルの状態になっているか客観的に確認することができます。例えば、「この一年間に転んだことがありますか？」「親しくお話しができる近所の方はいますか？」などという質問が設けられています。

全ての質問を当紙面で掲載することが難しいため、興味のある方は、こちらのQRコードを読み込んでいただくか、ヨリドコにお立ち寄りいただく
と質問票が確認できます。



簡単チェック

質問票がなかなか確認できない、という方は、指輪つかテストと簡単な質問にお答えください。

【指輪つかテスト】

両手の親指と人差し指で輪っかを作り、利

き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。隙間ができる人は要注意です。



1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。



2 利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

【簡単な質問】

以下の質問に当てはまるほどフレイルになっている可能性があります。

- ① 半年以内に体重が2〜3 kg減った
- ② 体力が落ちた
- ③ 外に出たくなかった

フレイルの捉え方

定期的にフレイルの項目を確認し、いま自分がどのような状態にあるのかを客観的に把握し、原因を考えることが大切です。例えば、体重が減ってきている方であれば、食事量や栄養バランスを見直してみましよう。裏面では、管理栄養士による「フレイルを予防する食事等」の紹介をします。



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。

低い	サルコペニアの危険度	高い
掴めない	ちょうど掴める	隙間ができる

転倒・骨折などのリスク



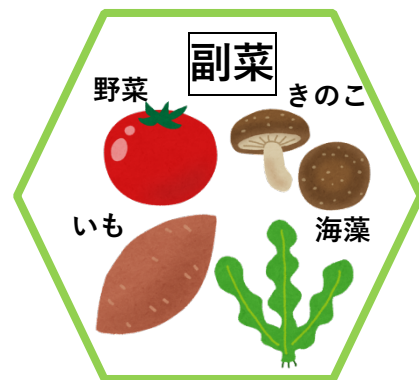
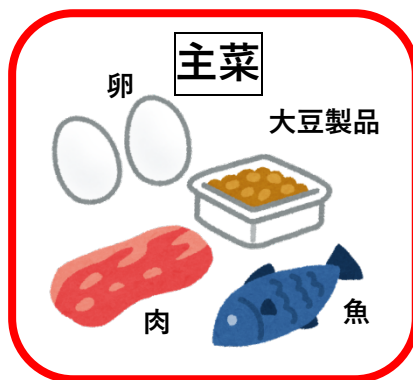
フレイル予防＝やせすぎ、低栄養に注意しましょう



フレイルにより筋力が低下したり、外に出る意欲が少なくなったりすると、日々の食事づくりや買い物に行くことが億劫になり、**低栄養**になってしまう可能性があります。

低栄養状態が続くとさらなる筋力低下やストレスに対する抵抗力の低下を引き起こし、元気がなくなってしまうことで、ますますフレイルの悪化につながってしまいます。

低栄養を予防するためには、バランスの良い食事が大事！



日々の食事内容に「主食・主菜・副菜」をそろえて多様な食品を食べることが**バランスの良い食事**につながります。「主食・主菜・副菜」をそろえた食事とは、ズバリ**定食**です。



図：定食イメージ

主食（ごはん・パン・めん類）毎食1品
主菜（肉・魚・卵・大豆製品）毎食1品
副菜（野菜・きのこ類・いも類のおかず）毎食1品
牛乳・乳製品・果物は毎食欠かさず
※汁物に卵、大豆製品、野菜、きのこ類、いも類
海藻類を入れて食品数を増やすのもコツです！
図の定食イメージを見て、食べきれないと感じた方は
食べ方の工夫も必要です。

食べ方の工夫の例

Nutrition Care2020 vol.13 no.8 より抜粋

- ・1度にドカッと食べるのではなく、食事+間食のリズムをつくる
- ・焼きせんべいよりも揚げせんべい、かりんとうなどの少量で高エネルギーのものを選ぶ
- ・コンビニエンスストアの高エネルギーのデザートを選び、頻度を増やす
- ・カットフルーツやフルーツ缶にヨーグルトを加える
- ・ポテトサラダや、かぼちゃサラダにさらにマヨネーズを追加する
- ・市販のひじき煮に豆腐や厚揚げを混ぜて白和えとして食べる

食べ方の工夫に加え、簡単に調理ができる方法を選ぶことも大切です。主食・主菜・副菜に、お菓子や市販品を上手に取り入れ、フレイル、低栄養を予防していきましょう！