

みどりの風



フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動

年齢を重ね、「体力が落ちた」、「食が細くなった」などと感じることはありませんか？高齢者の場合、体力の低下や食事量の減少が続くと、介護が必要な状態に移行する可能性があります。今回は、高齢者の栄養や体力などの関係の深い、サルコペニアとフレイルについてお伝えします。

サルコペニア（筋肉減少）

ギリシャ語の「筋肉」を表すサルコと、「喪失」を表すペニアを組み合わせた言葉で筋肉が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことをいいます。

フレイル（虚弱）

加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態。

指輪っかテスト

●ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



困めない



ちょうど囲める



隙間ができる

※指の長さなどの個人差があるため、あくまでも目安になります。

要注意

飯島勝矢サルコペニア危険度の簡易評価法

どんな食事をしたらいいの？

1.主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく



2.たんぱく質も十分に

たんぱく質の多い食品
肉・魚・卵・大豆製品、乳製品など
1食あたりの目安量（どれか1つ）



薄切り肉
2~3枚



魚の切り身
1切れ

卵 1個

3.カルシウム ビタミンDもとりましょう



ビタミンDの吸収には、日光浴が一番！



どんな運動をしたらいいの？

バランス能力をつける 片足立ち



左右1分間ずつ、
1日3回程度を目安に。

もも・足の筋肉をつける スクワット



深呼吸をするペースで膝の曲げ伸ばしを
5~6回繰り返す。1日3回程度を目安に。

※必要な食事の量や運動の量・種類は、年齢、体格、病気によって異なります。過度な栄養素の摂取や運動には注意が必要な場合もありますので、医師や医療スタッフなどの専門家へご相談ください。

