



今年の夏はコロナの患者さんの増加は心配はされましたが、オリンピックが開催されました。スポーツ観戦を楽しんだり、感動したりしたのではないのでしょうか。少し気温も下がってきて、過ごしやすくなっていますが、秋はスポーツの秋、食欲の秋です。この機会に体づくりを考えてみませんか？最近では外出機会が減ってる中、高齢者の運動不足や栄養状態の低下が問題視されてます。今回どりいむ薬局通信ではフレイルについてお話ししたいと思います。

最近、体の衰えを感じたりしませんか？



それは**フレイル**かもしれません。

フレイルとは、加齢ともなってさまざまな機能の低下が進むことで健康障害を起こしやすくなっている状態のことを言います。

運動機能や認知機能が衰えると、**介護**が必要な状態に陥るリスクも高まります。心身が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになることも少なくありません。



☆フレイルの原因☆

フレイルの最大の原因（危険因子）はサルコペニアです。サルコペニアとは体を動かさないことで全身の**筋肉量**が落ちたり、弱った状態をいいます。活動度が落ちると、食欲が低下し、食事の摂取量が減少して、**低栄養状態**におちいってしまいます。

☆フレイルの症状☆ こんな症状はありませんか？

- ①体重が減った（6か月で2kg以上の減少）
- ②握力が低下したと感じる（ペットボトルが開けにくいなど）
- ③わけもないのにひどく疲れたような感じがする
- ④歩くのが遅くなった（横断歩道など渡るスピードが落ちた）
- ⑤定期的な運動、体操などをしていない。外出をしなくなった。



※やせ型、肥満の人は要注意です（特にやせすぎには注意！！）

BMI(体格指数：BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))

65歳以上ではBMI 21.5～24.9を目標にします。

※「日本人の食事摂取基準(2020年版)」厚生労働省による

今、注目は**筋肉**です!!

筋肉には体を動かしたり支えたりする以外に、**マイオカイン**と呼ばれる**ホルモン**を分泌する働きがあります。このホルモンは、**糖尿病・高血圧・動脈硬化を抑制する、大腸がんを抑制する、神経細胞を活性化**する働きがあることが分かってきました。筋力が低下しないよう心がけましょう。

健康寿命を延ばすために体作りや食事を見直してみませんか？



食事と運動に関しては裏面へ

フレイルのことをもっと詳しく知りたい方は
薬局を知ろうキャンペーン(10/21木)にて

どりいむ薬局では地域の健康サポート薬局として、日頃気になるお薬や健康について情報を発信していくために、どりいむ薬局通信を発行しています。ご不明な点がありましたら薬剤師にお声をおかけ下さい。



どりいむ薬局
長崎市千歳町10-2
TEL847-5297



フレイル予防のための3つのポイント

栄養

(食事の改善)

身体活動

(運動など)

社会参加

(趣味、ボランティア活動、就労)

食事

1. 主食・主菜・副菜をそろえて 1日3食バランスのよい食事をとりましょう

毎日いろいろな食品をまんべんなくとりましょう。

主食：ごはん、パン、麺などの炭水化物

主菜：タンパク質を多く含み、筋肉や体を作る材料となる

副菜：野菜、きのこ、海藻（ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む）

2. 良質なたんぱく質を積極的にとりましょう。

加齢によって食事の量が減るとともに、筋肉を作る能力も低下するため、若い時よりしっかりとたんぱく質をとる必要があります。

例	肉  牛もも肉 80g	魚  鮭1切 80g	卵  1個 50g	納豆  1パック 35g	牛乳  1杯 180ml
タンパク質量	17g	18g	6g	6g	6g

1日に男性 **60g**、女性 **50g** のたんぱく質をとりましょう（高齢者の推奨量）

※「日本人の食事摂取基準(2020年版)」厚生労働省による

3. カルシウム、ビタミンDを補給しましょう。

丈夫な骨の材料になったり、筋肉の合成を助けます。

例：鮭、さんま、いわし、しらす干し、かれい、ぶりなど

4. 高たんぱく食品や栄養補助飲料を活用しよう。

例：150kcalマイサイズいいね！プラス（たんぱく質）1袋 1袋 10g

メイバランスミニ® 1本あたり 7.5g

カロリーメイトゼリー 1本あたり 8.2g



運動

・フレイルを予防するためには**運動**も必要です。

足や腰の筋肉をつけて転倒・骨折・寝たきりを防ぎましょう。

《運動例》・スクワット（もも、足の筋力をつける）→膝の曲げ伸ばしを5-6回 1日3回程度

・片足立ち（バランス能力をつける）→左右1分間ずつ、1日3回程度

・散歩（日光を浴びることも大事です）



・お口のケアも大切です。オーラルフレイル(口の虚弱)を予防するために口の中を清潔に保ち、口やのどを動かすように心がけましょう。

どりいむ薬局からのひとこと

お薬手帳を持ちましょう！

☆薬の重複や飲み合わせを確認できます。

☆飲んでる薬の情報を正確に伝えることができます。

☆薬のアレルギーや過去の副作用の再発を防止できます。

☆旅行や災害、急に具合悪くなった時に自分の薬の情報がわかります。普段から記録しておくことが大切です。

☆一般用医薬品との飲み合わせを確認できます。

