

フレイルを予防しよう！

甲賀市立信楽中央病院 リハビリテーション科

神山 良介

とつぜんですが！



⇐ これ

できますか？



身体をほぐしましょう！

< 約 束 >

- 自分が心地よいと思える強さでゆったりと
- 傷や痛みがあるときや体調がすぐれないときは無理しない！
- できるだけ毎日続ける

フレイルとは



- 色々な要因の積み重ねによって心身の働きが弱まっている**不健康状態**のことを言います。
- 放っておくとさらに**悪循環**に陥り、**重篤な健康問題**(病気や要介護状態、頭の働きの低下)に繋がります。
- フレイルの悪循環は「老衰」のような仕方ないものではなく、**予防して断ち切ることができます！！**



フレイルを防ぐには

「色々な要因」に対して、

自分なりにできるところからはじめよう！！



- ・運動機会の減少 ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒ 筋力、体力低下(要介護)
- ・食事の偏り、摂取量の低下 ⇒ 低栄養(様々な病気)
- ・人との交流機会の減少 ⇒⇒⇒⇒ 気持ちが落ち込む(うつ)
- ・話す機会の減少 ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒ 口腔機能が衰える(誤嚥)
- ・生活の刺激が減る ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒ 頭の働きが衰える(認知症)

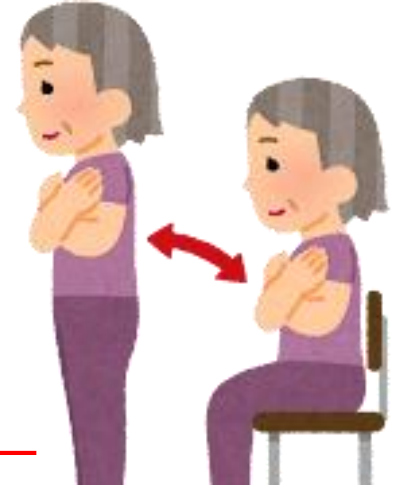


運動の紹介① 筋力トレーニング

働きの大きな筋肉を鍛えましょう！

日常生活動作が保てます。

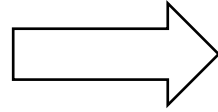
- ・「太もも、おしり、腹筋、うで、ふくらはぎ」の運動が効率的
- ・強さや回数は自分で調整。適度な充実感が得られる程度。
筋肉痛が翌日に残らないように。他人と比べない！！！！



フレイル予防のための栄養

高齢者の食生活の特徴

独居や高齢者だけの世帯



同じものばかり食べる
買い物や調理が億劫になる
食事そのものへの関心が薄れる
食事の回数が減る

更に・・・人との交流が減る

外出する頻度の低下

運動不足からの食欲低下や食事量の低下



低栄養になると健康にどんな影響がでるの？

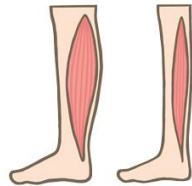
65歳以上の高齢者の低栄養傾向(BMI \leq 20kg/m²)の人の割合

男性:12.4% 女性:20.7% 総数:16.8%

およそ高齢者6人に1人が低栄養状態のリスクが高い

低栄養の状態

筋肉量の減少→転倒しやすい→骨折の危険



免疫力の低下→風邪などの感染症→認知機能の低下など

フレイル予防のため 意識してほしい栄養素は??

- ① **ビタミンD**・・・筋肉と骨の健康を保つため重要な役割を担う
10～15分の日光浴でも体内で作り出される
(窓越しではなく、外に出て光を浴びたほうが効果があります)



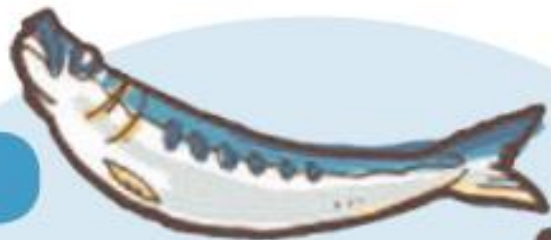
- ② **カルシウム**・・・骨の材料となるため、骨密度の維持や骨折予防に有効です
700～800mgの摂取と**運動による刺激が大切**



- ③ **たんぱく質**・・・人の体を構成するたんぱく質
免疫力や代謝を高めたり、脳の発達や機能を
助ける。(例えば体重50kgの人なら**50～70g/日**)

ビタミンDを多く含む食品

魚類



イワシ丸干し [1尾/30g]

ビタミンD $15.0\mu\text{g}$



カレイ
[小1尾/正味100g]

$13.0\mu\text{g}$



サンマ
[1尾/正味100g] $14.9\mu\text{g}$



サケ
[1切れ/80g]

$25.6\mu\text{g}$



シラス干し(半乾燥品)
[大さじ2/10g] $6.1\mu\text{g}$



ブリ
[1切れ/80g] $6.4\mu\text{g}$

~~摂取の目安量*~~

~~1日 $5.5\mu\text{g}$ (成人男女)~~

きのこ



干しいたけ
[2コ/6g]

$0.8\mu\text{g}$



きくらげ(乾燥品)
[2枚/2g]

$1.7\mu\text{g}$

カルシウムを多く含む食品

魚介類

- ワカサギ [70g] **315mg** (カルシウム)
- 丸干し(マイワシ) [30g] **132mg**
- 干しエビ [10g] **710mg**
- シジミ [中10コ/50g] **65mg**

大豆製品

- 生揚げ [1枚/120g] **288mg**
- 凍り豆腐 [1コ/20g] **132mg**
- 木綿豆腐 [半丁/150g] **180mg**
- 納豆 [1パック/50g] **45mg**

乳製品

- アイスクリーム [1カップ/71g] **99mg**
- ヨーグルト [1カップ/100g] **120mg**
- スキムミルク [大さじ2.5杯/20g] **220mg**
- 牛乳 [1杯/200g] **220mg**
- チーズ(プロセス) [1切/25g] **158mg**

野菜・海藻類

- 小松菜 [1/4束/95g] **162mg**
- 乾燥ひじき [10g] **140mg**
- 切り干し大根 [10g] **54mg**
- 角かんでん [7g] **46mg**
- 干しワカメ [5g] **39mg**
- チンゲンサイ [1株/100g] **100mg**

Illustration of a woman cooking in a kitchen.

食材に含まれるたんぱく質の量

使いやすい量あたり(可食部)のたんぱく質量を示しています。

魚



サンマ 1尾 (100g)

17.2g



サケ 1切 (80g)

17.9g



しらす干し 大さじ1 (7g)

1.6g



マグロ 刺身5-6切 (100g)

24.2g



カツオ 刺身5-6切 (100g)

25.8g



ちくわ 1本 (30g)

3.7g

牛乳



牛乳 コップ1杯 (200ml)

6.6g



ヨーグルト 100g

3.6g



プロセスチーズ 1個 (18g)

4.1g

卵



卵 1個 (55g)

6.5g

肉



牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g)

13.8g



豚小間 5枚 (100g)

18.3g



鶏胸肉 2/5枚 (100g)

19.5g



鶏もも肉 2/5枚 (100g)

17.3g



ひき肉 (100g)

17.4g



ベーコン・ウィンナー3枚、3本 (60g)

7.4g

豆



木綿豆腐 半丁 (150g)

9.9g



充填豆腐 1丁 (150g)

7.5g



生揚げ 半丁 (100g)

10.7g



油揚げ 1枚 (30g)

5.5g



納豆 1パック (40g)

6.6g



調整豆乳 コップ1杯 (200ml)

6.4g

「食欲がない」「食べる時間がない」そんな時でも工夫して栄養を

- ・たんぱく質は体内で貯めておけないため毎日の摂取を
またカルシウム・ミネラル・ビタミン・適度な糖質も

朝食に

豆腐や海藻たっぷりの味噌汁だけでも用意すればそれだけでたんぱく・ミネラルを補えます。納豆やゆで卵、個包装のチーズでもOK

間食

プリン・アイスクリーム・チーズケーキなど卵や乳製品
ナッツ類をつまみながらホットミルクや豆乳

「無理せず手軽に栄養摂取」を毎日の習慣に！！

サバ缶やツナ缶、焼き鳥缶などの缶詰を使ってみたり、たんぱく質量の多いおかず(唐揚げや焼き魚、鳥の照り焼きなど)を買ってきてもいいでしょう！

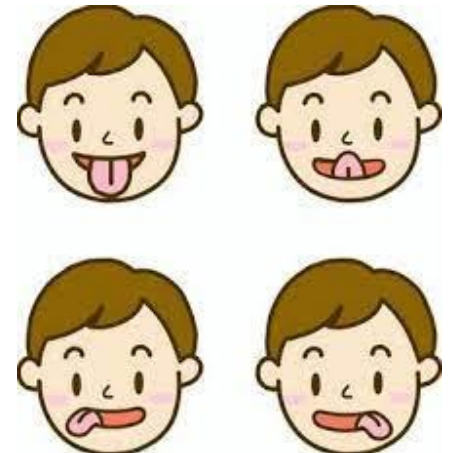
栄養をしっかり摂るために、 歯と口の健康を守りましょう

噛む力が弱くなる → 飲み込む力も弱くなる
誤嚥性肺炎のリスク




4つのポイント

- 毎食後と寝る前の歯磨きや歯間、入れ歯のお手入れを
- 義歯など活用し噛む力を補いましょう！！
- 3ヶ月～半年に一度は歯科検診へ行きましょう
- 口を動かす心がけを



栄養のまとめ

- ①骨折予防のために**ビタミンDとカルシウム**は積極的に摂りましょう。
- ②**たんぱく質**は**毎日朝から**少しでもOK摂り入れましょう
- ③食後3度と眠前には**歯磨きや歯間ブラシ**をしっかりとしましょう。
- ④食事前には**お口や舌**  の体操をしましょう！！

- ・右の図を参考にバランスよく食べましょう！！
- ・生涯、自分の歯で食べ健康維持できるよう、今日から一つでも取り入れていきましょう



運動の紹介 ②体力トレーニング

「**有酸素運動**」で持久力を鍛えます。

活動範囲が広がります。

- ウォーキングや体操、軽いダンス、ジョギング、自転車など
20分～30分続けると効果的です。



- 運動の強さは、「気分的に苦痛がなく、**おしゃべりを続けながら行える**」、「**少し汗ばむが気持ち良い**」程度の感覚になるように負荷を**自分で**調整しましょう。

運動の紹介 ③頭の体操(認知症予防)

頭の働きを高めるには
“二重課題”や“情動刺激”をあたえよう



・友人と楽しく話しながら歩く

・同時並行で複数の調理を進める

・作品展を巡り歩きながら、作品鑑賞を楽しむ



今回のお話のまとめ

- ・フレイルとは心身の**重篤状態の一步手前**まで弱っている状況。
予防ができる！
- ・フレイル予防には「**運動**」、「**栄養(口腔ケア)**」、
「社会参加(生活の楽しみ)」が大切！
- ・自分でできることから少しずつでも始めて、
継続することが大切。続けるためには楽しむこと！



↓↓ 動画はこちらのQRコードから ↓↓



「その他視聴方法」

・病院ホームページ ▶「健康コラム」
からも体操動画が観られます。

・YouTube、Instagramで
「甲賀市立信楽中央病院」を
検索🔍してください。

☆その他運動や健康お役立ち情報
もありますよ☆