

近年、健康長寿の妨げになるものとして、「サルコペニア」や「フレイル」が非常に注目されています。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。将来、寝たきりの状態にならないように、生活習慣を見直してみましょう。

●サルコペニアとは？

サルコペニアとは、ギリシャ語で筋肉(sarx)と喪失(penia)を組み合わせた造語です。加齢や疾患により、**筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態**のことをいいます。転倒・骨折、寝たきりなどの原因にもなります。

<診断基準>

- ① 筋肉量の低下
- ② 筋力の低下
- ③ 身体能力の低下

①に加えて、②と③のいずれかまたは両方を満たすもの

3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断

<診断基準>

- ① 体重減少
- ② 疲れやすい
- ③ 歩行速度の低下
- ④ 握力の低下
- ⑤ 身体活動量の低下

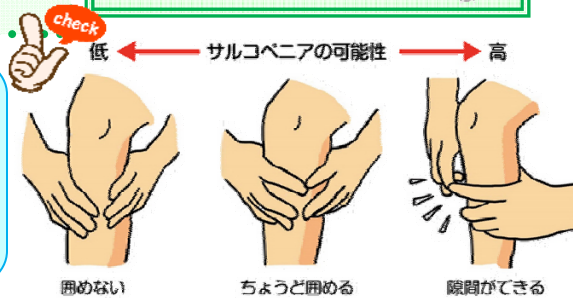
●フレイルとは

フレイルとは Frailty(虚弱)を意味し、加齢に伴い、様々な生理的予備能(運動機能や認知機能等)が低下することによって、ストレスへの耐性低下が起こり、**健康障害が生じやすい状態**のことをいいます。健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味し、多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進みます。

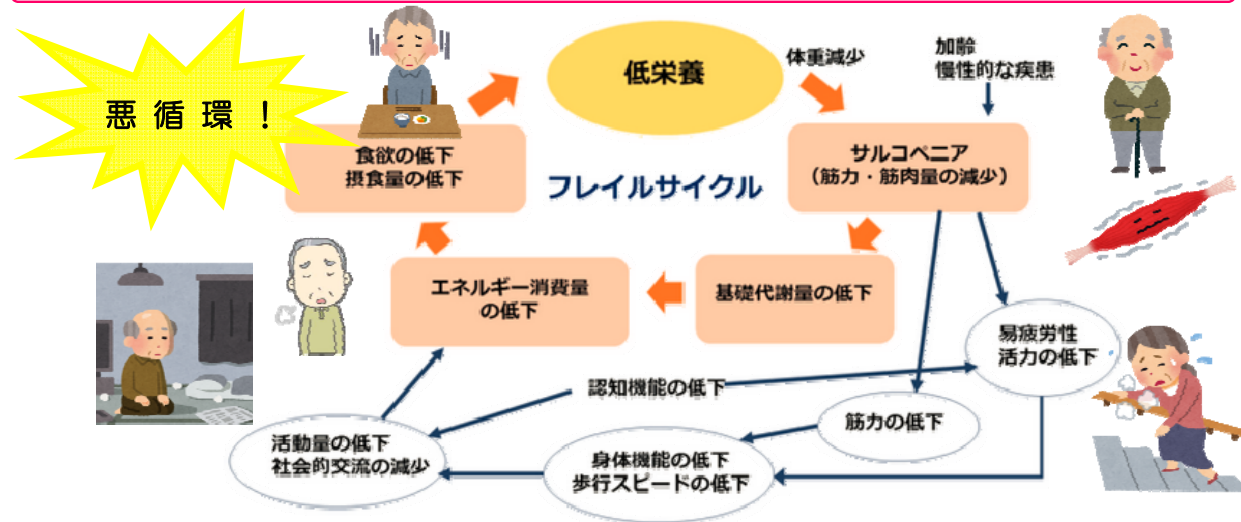
●主な原因

- 加齢
- 活動量の低下
- 様々な疾患
- 低栄養

フレイルは認知機能障害やうつなどの精神・心理的要素、独居・経済面などの社会的要素も含まれます。



サルコペニアが進行すると転倒、活動度低下が生じやすく、フレイルが進行して要介護状態につながる可能性が高くなります。すなわち、**サルコペニアはフレイルの重要な要因**ともいえます。



●サルコペニア・フレイルの治療と予防

栄養療法

慢性的な低栄養の状態は、サルコペニアをさらに進行させ、筋力低下が進むという悪循環へ陥ります。この悪循環を断ち切らないと、フレイルサイクルを繰り返し要介護状態になる可能性が高くなります。

- ★ 1日の適切なエネルギー量の食事を1日3回に分けて摂ること
- ★ 主食、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・キノコ・海藻類)、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂ること
- ★ 筋肉の素となる**タンパク質**(肉・魚・大豆製品)と骨を強くする**カルシウム**(牛乳・乳製品・小魚)を含む食品を積極的に摂ること
- ★ 十分な水分を摂ること

タンパク質を含む食べ物



カルシウムを多く含む食品



運動療法

ウォーキングなどの有酸素運動や、レジスタンス運動がお勧めです。レジスタンス運動とは、筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返し行う運動のことです。下肢および体幹部の筋力トレーニングの実施と、日々の運動習慣をつけるようにしましょう。

◆スクワット

1. 両足を肩幅に開いて立ち、椅子の背や机などを持ちます。
2. 背中が丸くなったり、踵が浮いたりしないように、お尻を下にまっすぐ落とします。
3. 太腿の前に力が入っていることを意識しながらゆっくり10回行います。

◆上体起こし

1. 両膝を立てて仰向けに寝ます。両手は頭の後ろで組みます。
2. おへそを覗き込むように頭を持ち上げます。
3. お腹に力が入っていることを意識しながら、ゆっくり10回繰り返します。

◆ランジ

1. 片足を前に出し、膝を曲げて体重をかけていきます。
2. 1の状態からゆっくり元に戻します。足を入れ替えて交互に10回行います。

毎日の生活のリズムを整え、散歩や体操などの運動を習慣づけること、仕事や趣味を持つことや地域活動・ボランティアなどに積極的に参加し、他者とのコミュニケーションや社会とのつながりを持つこと、慢性疾患を管理して悪化を予防することで心身の健康維持を図ることが大切です。サルコペニアやフレイルを予防し、健康でいきいきとした生活を送りましょう。

<参考> 日本サルコペニア・フレイル学会、健康長寿ネット - 公益財団法人長寿科学振興財団