



# 「フレイル」 知っていますか？

## こんなことはありませんか？

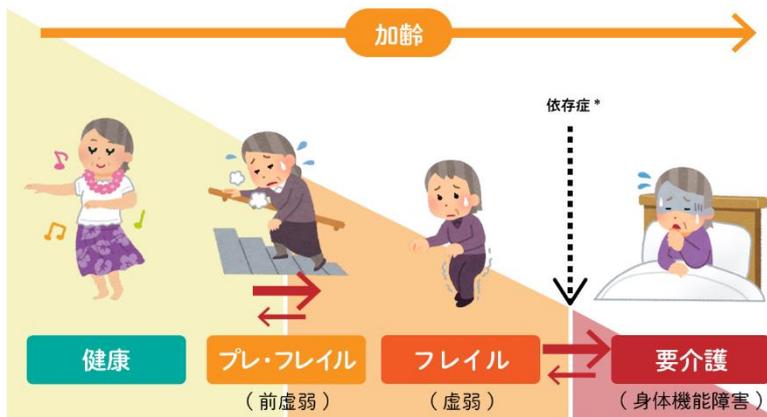
| 軽い運動を週に1回もしていない | ここ半年で2kg以上体重が減った | わけもなく疲れたような感じがする | 歩くのが遅くなった | 筋力(握力)が低下した |
|-----------------|------------------|------------------|-----------|-------------|
|                 |                  |                  |           |             |

上の表のなかで、3つ以上に当てはまると感じたら「フレイル」かもしれません。

1つか2つに該当する場合は「プレ・フレイル」(フレイル予備軍)と呼ばれます。

## フレイルとは

フレイルとは、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をいいます。



\*併存症：異なる病気を併発している状態のことです。高齢になれば、心臓疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、虚脱等いろいろな病気の併発が考えられます  
東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成 葛谷雅文、日老医誌 2009より引用改変

**ポイント1 「健康」と「要介護状態」の中間点**  
フレイルは、「ささいな衰え」から「生活に困る身体の衰え」の段階です。

**ポイント2 健康に戻れる可能性のある段階**  
フレイルの兆候に気づいたら、できるだけ早く適切に対処することで、今より悪くならないように維持、そして改善へとつなげることが重要です。

### ポイント3 多面的側面がある

フレイルには、身体的側面、精神的側面、社会的側面の3つの側面があり、相互に影響しあっています。

また、身体的フレイルに関連した状態にサルコペニアがあり、高齢者がフレイルに至る大きな要因がサルコペニアです。フレイル対策による健康寿命の延伸には、サルコペニアの予防や改善が必要です。

#### 身体的側面

低栄養、嚥下・摂食機能低下、転倒など

#### 精神的側面

認知機能の低下、意欲・判断力の低下、抑うつなど

#### 社会的側面

社会交流の減少による孤立・孤独、孤食など

フレイル状態でも、適切な心がけやからだの手入れをすることで健康寿命を延ばし、自立した状態を維持することができます。

## サルコペニアとは？

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。

65歳以上の高齢者における有症率は約15%~20%とされており、年齢とともに割合は高くなっていきます。

サルコペニアは「ふらつき」「転倒・骨折」「フレイル」へと繋がる可能性があり、注意が必要です。



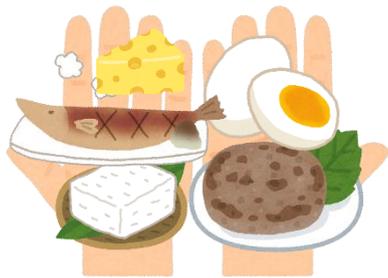
## サルコペニアの対策

サルコペニアを改善するには、筋肉の量や筋力を増やすために、定期的な運動と栄養の摂取が大切です。

### 食事

サルコペニア対策として、1日で体重1kgあたり1.2~1.5g程度の**たんぱく質**摂取が必要とされています。

つまり、体重が60kgの方であれば、毎日72~90g程度のたんぱく質を摂取することが求められます。たんぱく質は、**肉、魚、大豆、卵、乳製品**などに豊富に含まれるので、このような食材を意識的に摂取することが大切です。調理された肉や魚、卵などが、両手のひらに乗る量が1日の目安です。



### 運動

日常生活の中で、無理のない範囲で**レジスタンス運動**（筋肉に負荷をかける運動）を実践してみましょう。

高齢者の場合は、軽い負荷で回数を多くこなすことで安全にトレーニングができます

- ・スクワット・膝をついて腕立て伏せ
- ・椅子から立つ座るを繰り返す など



## やってみよう！「指輪っかテスト」

サルコペニアは、ふくらはぎ周囲の長さを測る「指輪っかテスト」という簡単な検査法により自分でチェックすることができます。

- ①両手の親指と人差し指で輪を作る
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる

※隙間ができたからといって必ずしもサルコペニアとは限りませんが、**困めない場合に比べて約6.6倍ほど可能性が高い**と言われています。

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



## 元気な体を作るレシピ 大豆と夏野菜の キーマカレー

管理栄養士のレシピ



1人分（ご飯150g含む）  
エネルギー534kcal  
塩分0.9g  
（調理時間20分）



エネルギー、脂質ともに多くなりがちなカレー。豚ひき肉の量を減らして大豆を加え、エネルギー、脂質を抑えながら食べ応えがあるカレーにしました。大豆はたんぱく質だけではなく食物繊維も豊富です。食欲がなくなりがちな夏ですが、スパイシーなカレーを食べて元気に過ごしましょう。

### 材料（2人分）

|      |        |             |        |
|------|--------|-------------|--------|
| 大豆水煮 | …100g  | にんにく（みじん切り） |        |
| 豚ひき肉 | …50g   |             | …1片分   |
| 玉ねぎ  | …1/2個  | しょうが（みじん切り） |        |
| ピーマン | …1個    |             | …1センチ分 |
| ナス   | …中1/2個 | カレールー       | …1かけ   |
| トマト  | …1/2個  | オリーブオイル     | …大きじ1  |

### 作り方

- ①大豆はザルに上げて水気を切っておく。
- ②野菜はそれぞれ1センチ角に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱してにんにく、しょうがを炒め、香りが立ったら玉ねぎ、ナスを炒める。
- ④野菜がしんなりしたらひき肉を炒める。
- ⑤ひき肉の色が変わったら、大豆、トマト、ピーマン、カレールー、水1/2カップを加えて煮る。
- ⑥水分がとんだら皿にご飯とカレーを盛る。