

加齢に伴う体力・筋力低下(フレイル)について

社会医療法人全仁会 倉敷老健 通所リハビリテーション
理学療法士 大榮 勇貴

最近では、TV番組の話題の中で健康に関する多くの情報を耳にすると思います。つい先日「フレイル」に関する特集を見かけました。「フレイル」とは、「加齢に伴って筋力や体力が低下し、様々な病気にかかりやすくなってしまいう状態のこと」を言います。その結果として、時間の経過とともに日常生活活動に、家族や友人の手助けが必要となり、介護認定を受ける可能性が高くなるため、介護予防の観点で特に注目されています。

フレイル状態の有無を確認する方法として、(1)過去1年の間に体重が4〜5kg減っていないか、(2)疲れやすくなった、1週間のほとんどの時に動くのが面倒に感じる、(3)歩くのが遅くなった、(4)握力が弱くなった、(5)体を動かす時間・量が減ってきている、といった5項目の該当数を調べる方法があります。上記5項目の

うち、3項目以上に該当するとフレイル、1または2項目だけの場合は「プレフレイル(フレイルの前段階)」の可能性があるとされています。

この記事を読まれている皆様いかがでしょうか？もし、仮にフレイルの可能性があったとしても安心して下さい、生活の中で簡単に出来るフレイルの予防・改善方法があります。それは「体を動かす」ことです。一言、「体を動かす」と聞くと、スポーツみたいな運動は苦手：など激しい運動のイメージを持たれる方も

見られます。つまり日常生活の中で、家の中で出来る自分の役割・習慣を継続する事が、筋力や歩く力を維持することに繋がると言われています。例えば、普段の日常生活に、庭の手入れを10分加えてみる、家族と一緒に買い物に行ってみる、という、活動量を少し増やすだけでも変化が見られます。

習慣的に体を動かす機会を増やすことが出来れば、全身の筋肉を刺激する事ができ、フレイルの予防に繋がることが期待できます。

その他にも、ウォーキングが身体活動量を向上させる方法として重要視されており、厚生労働省の発表では、今の生活の活動量に、「1日プラス1,500歩」を目標に運動を始め、最終的に1日6,000〜7,000歩の運動を行うことで、健康の維持・改善が期待できると報告されています。

今回は、主にフレイルの予防や改善のために、「体を動かす」ことの重要性を中心にお伝えしましたが、この他にも死亡原因の3大疾病(がん・心臓病・脳卒中)などの予防や、高血圧の改善にも、習慣的な活動は効果的と知られています。今までの生活に加えて、少し体を動かす、事を行うことで、フレイル予防のみで



なく多くの生活習慣病の予防も期待できるので、無理のない範囲で試してみてください。

この記事を読んでもいただきました皆様、日常生活の中で「いつもより少しだけ多めに体を動かすこと」に、前向きになっていただければ幸いです。

+ヘルシレシピ+ healthy recipe

recipe 1

5色あられ揚げ

いつもの衣をあられに変えるだけでぱっと華やかに大変身♪
京都では「ぶぶあられ」とも呼ばれ、お茶漬けや汁物の飾りに使うことが多い5色あられ。揚げ衣の替わりに使うことで、彩り豊かな見た目に仕上がります。今回はエビ団子に使用しましたが、からあげ・コロッケなど様々な揚げ物に使えますよ。年明けの祝い事の一品にぜひお試しください。



- 倉敷平成病院
管理栄養士 平田 沙織
- 材料 (6個分)
むきえび 100g、はんぺん 1枚、長ネギ 10g
シイタケ 3個、塩 小さじ1/4、サラダ油 適量
5色あられ 適量、レモン お好みで、抹茶塩 お好みで
 - 作り方
①長ネギ、シイタケはみじん切りにする。
②えびは包丁でたたく。(食感を残したい場合は粗めにたたく)
③ボウルに①、②、はんぺん、塩を入れて、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
④③を6等分に分けて丸く成形し、全体に5色あられをつける。
⑤160℃で約5分揚げてできあがり。

栄養成分2個分 エネルギー:92Kcal 塩分:1.0g

+旬の素材辞典+ Material in season

recipe 2

黒豆：村雨わんこ

大豆の成分としてよく知られる大豆イソフラボン黒豆にも含まれていて、更年期障害を緩和したり、骨にカルシウムを蓄える女性ホルモンに似た性質を持ちます。そんな女性におすすめの黒豆は、まめに達者で、しわが寄るまで長生きできるように縁起をかつぎ、おせち料理にも欠かせません。でも毎年のおせち料理はワンパターンで、油断すると余ってしまう、なんてことはありませんか？今回は村雨という和菓子に、おせちの余りの黒豆と栗きんとんを合わせて可愛い犬に仕上げました。今年もワンパクに行きましょう！



- 倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子
- 材料 (5個分)
白あん 200g、上新粉 16g、シナモン 適量
黒豆 8個、栗きんとん 40g
 - 作り方
①白あんをボウルに入れて電子レンジで1分チン♪する。
②白あんと上新粉をよく混ぜる。お好みでシナモンも加える。
③穴あきお玉、目の粗いザルなどを使って裏ごしの要領で濾す。おせちのあまりの栗きんとんも同様に裏ごす。
④小さめの湯のみやおちょこに濾した白あん、栗きんとんを交互に入れて上から平らなもので押さえる。型から出してクッキングシートに並べる。
⑤蒸し器で約10分蒸す。崩れやすいので冷めてから動かす。
⑥黒豆で耳や目をつけて、干支の戌に「ワンパク」と「いただきます。」

栄養成分1個分 エネルギー:93Kcal 塩分:0.1g