



今回のテーマ

フレイル



近年注目されている『フレイル』。みなさんをご存知でしょうか？
介護が必要となる原因の1つでもあるため、フレイルに早く気づき、
正しく予防していくことが大切です。

フレイルとは

フレイルは加齢により心身の活力が低下する状態のことで、身体機能の低下だけでなく意欲や認知機能などの低下も含まれます。

健康な状態から日常生活でサポートが必要な状態（要介護状態）へ移行する途中段階のため、「ささいな衰え」を歳をとったせいだと済まらずに、フレイルの兆候に早く気づき対処していくことが大切です。早く対処できれば今より状態が悪くならないよう現状維持し、要介護状態に至る可能性を減らせること、あるいはフレイルの状態から健康に近い状態へ改善できる可能性があります。

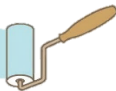


参考資料：食べるにこだわるフレイル対策（監修：飯島勝矢先生、発行：アボットジャパン㈱）

フレイルの原因

フレイルは以下のような様々な要因が重なって起こるといわれています。

① 身体的要因

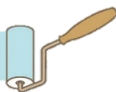


日常生活のために必要な身体能力の低下 → 例) 歩く、つかむ、食べる、飲み込む など。



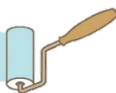
「お茶などでむせる」「滑舌が悪くなった」などのささいなお口の衰えのことを **オーラルフレイル** といい、フレイルの兆候として気づきやすい変化の一つです。

② 社会的要因



社会及び人との関わりの減少 → 例) 外出が減った、孤食（こしょく） など。

③ 精神的要因



フレイルがさらに進行するきっかけとなる心や精神状態 → 例) 何もする気にならない など。

簡単フレイルチェック

簡単にできる自己評価表があります。早速試してみて、現時点でフレイルの可能性がないかからだの状態をチェックしてみましょう。

	1点	0点
6ヶ月間で2~3kgの体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
5分前のことが思い出せますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

いくつ当てはまりましたか？
各項目1点（最高5点）で、
3点以上で「フレイル」、
1~2点で「フレイル予備軍」
となります。



参考資料：フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動（発行：(株)クリニコ・森永乳業(株)）

食事のポイント

基本的には1日3食、バランスのいい食事を食べることが大切です。
中でもたんぱく質はフレイルの予防・改善のために重要な栄養素になります。

たんぱく質量に制限のある方は
1日の量を相談しましょう。

たんぱく質の主な働き

- ◎ 身体を動かすエネルギーをつくる
- ◎ 筋肉・皮膚などをつくる

たんぱく質を多く含む食品

肉・魚・大豆製品・卵・乳製品などに多く含まれます。

【1日に必要なたんぱく質量】

❖ 体重1kgあたり1.2~1.5g

例) 体重60kgの方

→ たんぱく質72~90g

※筋肉量を維持するために、最低でも
体重1kgあたり1gのたんぱく質を
摂りましょう！



19.8g

いわし

(1尾：約100g)



23.0g

鶏ささみ肉

(2本：約100g)



7.4g

納豆

(1パック：約45g)



6.2g

卵

(M1個：約50g)



6.6g

牛乳

(1杯：200ml)

たんぱく質アップの工夫

例) ある日の朝ご飯



❖メニュー❖
バタートースト
コーヒー

エネルギー：240kcal

たんぱく質：6g

コーヒーに牛乳をプラス

しらすとチーズをプラス

エネルギー：510kcal

たんぱく質：22g



ハムサラダとヨーグルト
をプラス

参考資料：フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動（発行：(株)クリニコ・森永乳業(株)）

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。（QRコードからログイン可）

(株)リイソ 処方薬局グループ 担当栄養士：倉西

