

フレイルについて知ろう

フレイルとは？

減らそうとしていないのに
体重が減ってきた



わけもなく疲れたような
感じがする



歩く速度が遅くなった



出かけるのが億劫で
家にいることが多くなった



以上のような症状はありませんでしょうか？

このように加齢によって心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。

フレイルは

筋力の低下や歩行速度の低下などの「**肉体的フレイル**」

うつ、認知機能低下などの「**精神的フレイル**」

閉じこもり、孤食などの「**社会的フレイル**」

の3つの要素で成り立っています。

中でも多いのは、

「**疲れやすくなる**」

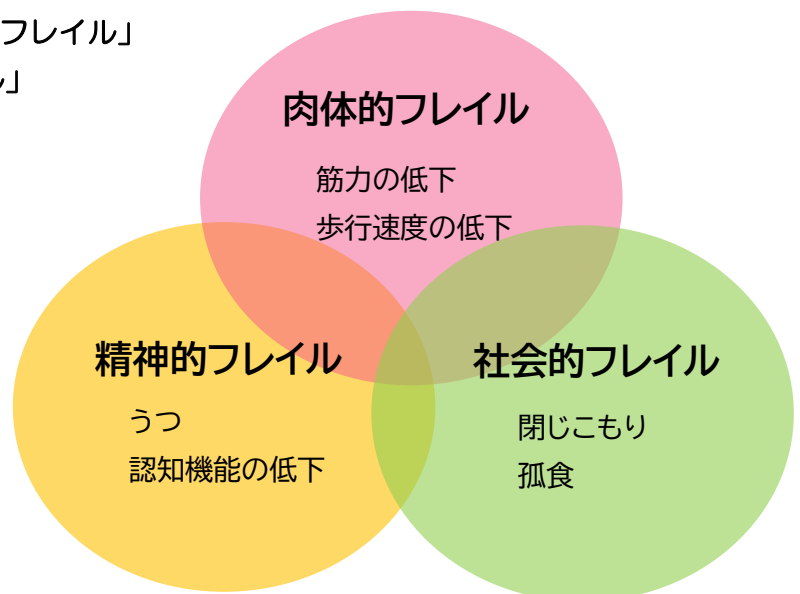


「**出かけるのが億劫になる**」



「**うつや認知機能の低下を起こす**」

という連鎖によるフレイルの悪化です。



どうしたらいいの？

フレイルは要介護状態に至る前段階と言われており、食事や運動などにより健康な状態へと回復する可能性があります。

栄養、運動、社会参加の3つの柱を自分の生活の中に組み入れていくことがフレイル予防になります。ご自身やご家族の生活を見直し、活力に満ちた生活を送りましょう。

栄養

食事を改善する
友人や家族と一緒に
食事をする



運動

ウォーキングやストレッチ、
軽い筋トレなどを
取り入れる



社会参加

ボランティアや趣味などの
社会活動に参加する



中でも低栄養はフレイルの大きな要因です。

フレイルを予防するには

- 3食しっかりバランスの取れた食事をとること
- 色々な食材を食べること
- たんぱく質、カルシウムをしっかりとること

が大切です。

次はフレイルを予防するための食事について一緒に考えてみましょう。

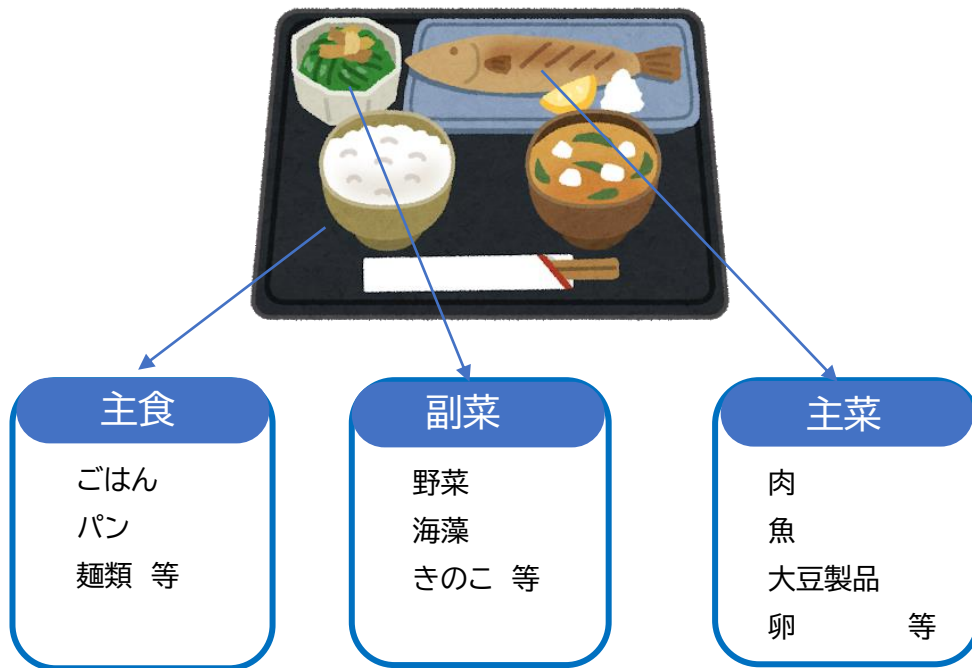
フレイル予防の食事

フレイル予防の食事

必要な栄養素をまんべんなくとるためには、様々な食材や料理を食べることが大切です。

① 3食バランスよく食べましょう

主食、主菜、副菜が揃った食事をすることでまんべんなく栄養素が取れます。

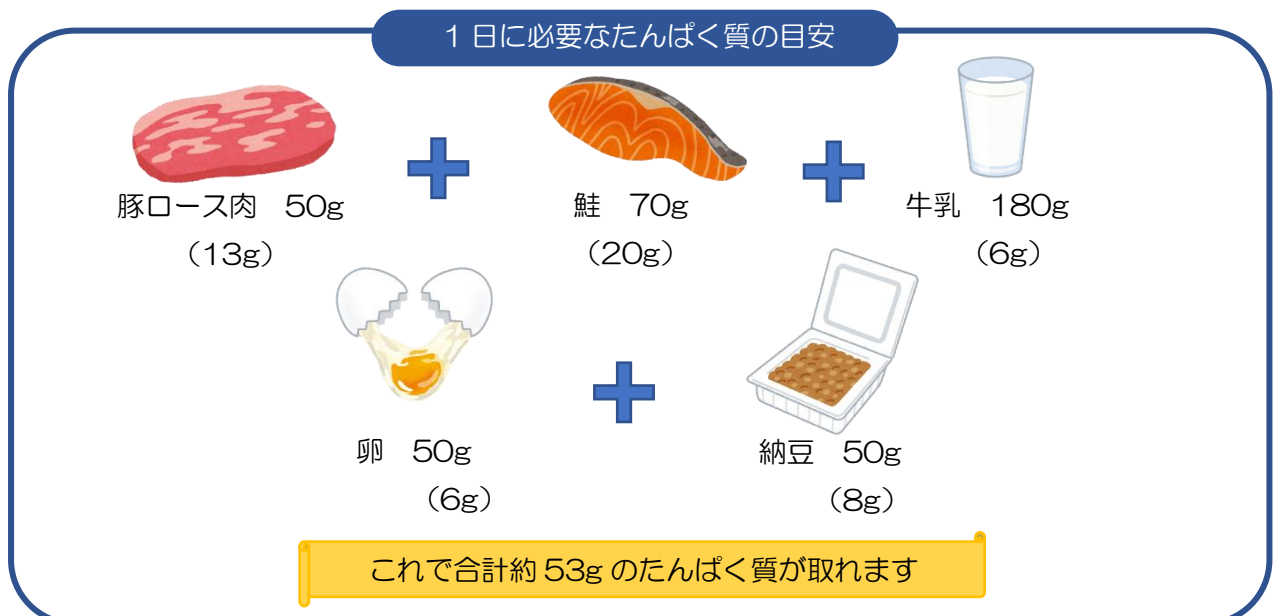


② たんぱく質を多くとりましょう

1日の食事が必要な量のたんぱく質がどのくらいかご存じでしょうか？

高齢者が1日に必要なたんぱく質の目安として、体重1kgあたり1.0~1.2gが推奨されています。

体重50gの人であれば、1日に50~60g必要です



たんぱく質が足りていないかなと思ったら、

間食にヨーグルトを足したり、みそ汁に豆腐を入れるなどひと手間加えることでたんぱく質がアップしますよ。

食事が食べづらい場合

歯が少ないなどの理由から噛むことが大変な場合は、肉の筋を切ったり、包丁の背で叩いたりして調理してください。

また、ひき肉や魚のすり身などの素材を活用するのも良いでしょう。

肉や魚が食べづらい場合は、豆腐や卵、乳製品を取り入れ、たんぱく質が不足しないように工夫が必要です。

野菜は柔らかく煮ると食べやすくなります。

蒸し器などを活用するのもよいでしょう。

汁物や飲み物がむせて飲み込みにくい場合は、片栗粉や市販のとろみ剤を活用しゆっくり飲み込むようにしましょう。

水分が少なく、パサつく食べ物は、スープに入れたり、あんかけにするなど水分量が増える調理法で提供し、喉を通りやすくする工夫が必要です。

お困りのことがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

南本通調剤薬局所属 管理栄養士
栗岡 美紅



参考資料

厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年度版)

厚生労働省 フレイル予防事業パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

公益社団法人東京都医師会 フレイル予防 <https://www.tokyo.med.or.jp/citizen/frailty>

東京都福祉保健局 東京都介護予防・フレイル予防ポータル

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/