

健康通信 <夏号>

サルコペニア・フレイル

近年、高齢期に自立した生活が送れない状態になってしまう人が増えており、その原因の一つには、サルコペニアやフレイルがあります。健康長寿を目指すためには、それらの予防が重要となってきます。

サルコペニアとは？

「加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下」を指します。「サルコペニア」とは、ギリシャ語で「筋肉」を意味する「sarx」と「喪失」を意味する「penia」を組み合わせた言葉です。サルコペニアは、身体的な障害や生活の質の低下、および死などの有害な転帰のリスクを伴います。

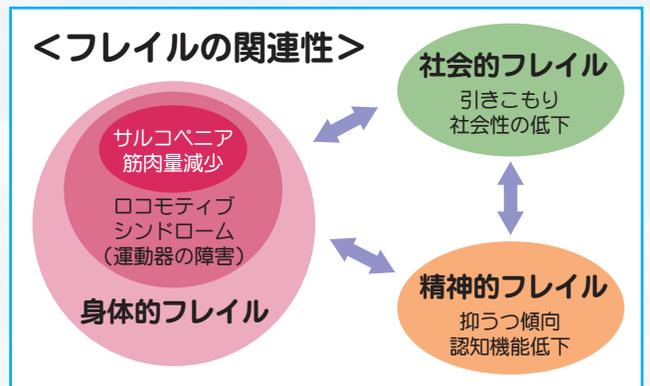
サルコペニアとロコモティブシンドロームの違いは？

ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)とは、「骨や関節・筋肉の衰えが原因の運動器機能低下」を指します。運動器障害が起きると関節の痛みや制限が生じて筋力が低下し、バランス能力が低下します。その結果、歩行能力が低下して日常生活に制限をきたします。ロコモはサルコペニアと違って、筋肉だけでなくすべての運動器の障害を指しています。



フレイルとは？

「身体的・社会的・精神的に虚弱している状態」を指します。フレイルは、筋力低下などの身体的要素、認知症やうつなど精神的要素、独居や経済的困窮などの社会的要素で構成されます。適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。



今日からできる予防を始めましょう！！

<食事で気を付けよう>

- ★孤食を避けて誰かと食べる
- ★よく噛んで食べる
- ★口腔ケアをしっかり行う
- ★たんぱく質(肉・魚・大豆製品)をしっかり食べて筋肉量を減らさない
- ★バランスの良い食事を心掛ける



<体を動かそう>

- ★運動習慣をつける
ラジオ体操、ウォーキング、登山、水泳などの運動がおすすめ
- ★日常生活でもできるだけ体を動かす
(例) 最寄駅の一駅前から歩く
- ★積極的に外出する
歩く機会を増やしましょう！



<社会活動をしよう>

社会とのつながりを持つことは大切です。地域活動やボランティア、習い事やデイサービスなどのコミュニティができれば、外出をする機会が増え、体を動かすことも多くなります。生きがいや楽しみを感じることができるようでしょう。

