

栄養部ニュース 7月号



発行: 杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2023年7月1日 No.23-07

フレイルって何?

フレイルは、**健康な状態と要介護状態の中間の段階**として位置づけられ、加齢とともに体や心のはたらき、社会的な繋がりが弱くなった状態のことをいいます。認知機能障害や社会的孤立など身体面以外での脆弱も問題視されています。



フレイルチェック

- 最近、体重が減った
 - 疲れやすくなった
 - 買い物の荷物を運ぶのが難しくなった (筋力低下)
 - 歩くスピードが遅くなった
 - 外出する機会が減った (身体活動量の低下)
- ★以上のうち3つ以上当てはまるとフレイル、1~2つ当てはまるとフレイル予備群と判断される可能性があります。

(参考: Friedの診断基準)

フレイル予防の三つの柱

栄養

★1日3食、規則正しく食べよう

特に高齢の方は食事量が減りやすくなるため、1食抜いてしまうとあとの2食で1日に必要なエネルギーや栄養素をとることが難しくなります。



★主食・主菜・副菜を組み合わせいろいろな食品を食べよう

- ・ **主食**: ご飯、パン、麺類
- ・ **主菜**: 肉、魚、卵、大豆製品
- ・ **副菜**: 野菜、きのこ、海藻類



★たんぱく質を十分にとろう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。健康な体をつくるためにたんぱく質を含む食品をとることが大切です。



※疾患のある方、食事療法中の方は医師や管理栄養士にご相談ください。



身体活動



★今日よりも10分多く体を動かしましょう

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。座位時間を減らし、階段を積極的に使うなど心がけると良いでしょう。

社会参加



★まずは外に出てみましょう

趣味やボランティアなどで外出し、人や社会と繋がることはフレイル予防に有効です。感染対策を行いながら自分に合った活動を見つけてみましょう。

参考文献: 厚生労働省編「食べて元気にフレイル予防」令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

作成: 杏林大学医学部附属病院 栄養部 監修: 栄養委員会