

令和2年10月10日号 (第212回)

阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

今回の阿伎留通信は、「フレイル、ロコモ、サルコペニアとその栄養面での予防について」をテーマに、栄養科の森田 圭治よりお話しさせていただきます。

近年、高齢者のADL（日常生活動作）維持や介護予防などの健康に関する言葉としてよく聞かれるようになったものに『フレイル』『ロコモ』『サルコペニア』という言葉があります。それぞれが活動能力の減退に関する言葉なのですが、それぞれの違いや予防法についてご説明をしたいと思います。皆様の健康の維持に役立てて頂けたら幸いです。

● フレイル

フレイルとは高齢化によって身体機能や精神機能の低下、社会とのつながりの低下によって心身が弱った状態になることを指しています。

● ロコモ（ロコモティブシンドローム）

骨、筋肉、関節、脊髄、神経などが連携して動く仕組みを運動器と言いますが、ロコモとは、その運動器が疾患や高齢化によって機能が低下した状態を指します。

● サルコペニア

サルコペニアとは、加齢に伴い骨格筋の萎縮、筋力の低下、身体機能が低下した状態を指します。

☆「フレイル」「ロコモ」「サルコペニア」の違いは？

一見すると同じような意味に見えますが、それぞれに違いがあります。

まずフレイルは、ロコモ、サルコペニアとは違って身体機能の低下のみを指すものではなく、神機能の低下や社会性の低下が含まれます。次にロコモは運動器の障害による移動機能の低下した状態です。そしてサルコペニアは、加齢による骨格筋の萎縮、筋力の低下など、フレイルにおける身体機能の低下の一要因として数えられるものです。

☆栄養面での予防

- 1日3食を心がける、さらにそのうち2食は主食、主菜、副菜を組み合わせる。

- ・ 料理が大変な場合は市販のレトルト食品や缶詰、乳製品なども活用してみましょう。
- ・ いろいろな食品を食べましょう。それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせる必要な栄養素をまんべんなく取り入れましょう。



- 孤食よりも共食

- ・ 友人や家族と一緒に食事をする機会を増やすことで、「楽しく食べて、食欲が高まる」「品数も増えて、多彩な食材を食べられる」ことにつながり、低栄養になることを避けることができます。ただし、人が集まる時は新型コロナウイルス感染症等に対する感染予防は忘れずにして下さい。

- タンパク質を意識する

- ・ タンパク質の摂取量が必要な量より少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋タンパク質の合成が遅くなることもあります。また歳を重ねて食事量の低下がある場合は、食事量にともなってタンパク質量も少なくなりがちです。そのためにも1日の食事でも最低でも2食は主菜（肉や魚、卵、大豆製品のいずれか）を取り入れてください。

☆簡単フレイルチェック（3つ以上あてはまったらフレイル）

1. 体重減少（1年間で体重が4.5kg以上減っていたら要注意）
2. 最近以前より疲れやすくなった
3. 日常生活性の低下（最近、趣味のサークルに出かけなくなった等）
4. 筋力（握力）の低下（ペットボトルを開けることや、蓋を開けるのが大変になった）
5. 歩くのが遅くなった（横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった）

☆まとめ

フレイル、ロコモ、サルコペニアは身体機能が低下しやすく、健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。社会参加の機会が減り、動くことが少なくなりがちな高齢者に起こりやすく、それぞれに生活習慣病や、普段の生活が深く関わっています。しかしフレイル予防に努めることで状態の維持や改善を図ることが可能です。ぜひ食事、運動、人との関わりを意識した生活を送っていただきロコモやサルコペニアを防ぎフレイル予防に努めましょう。

阿伎留通信については、バックナンバーを公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)