

令和8年（2026年）秋号②

阿伎留医療センター通信

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。

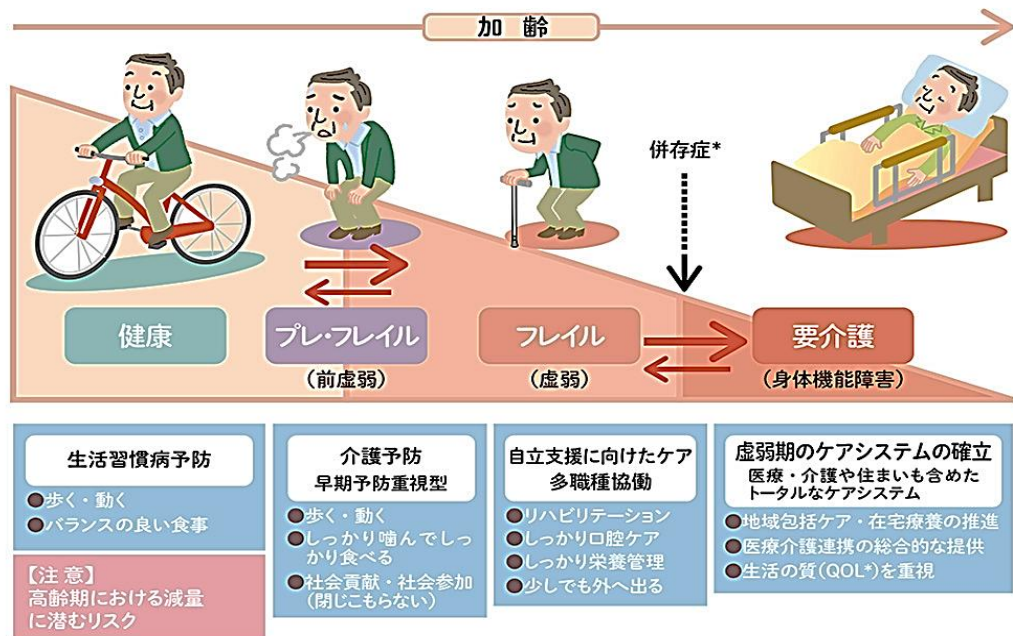
「フレイルとは」

皆さんフレイルはどういうものか知っていますか？

フレイルというのは健常な状態から要介護状態に陥る中間的な段階にあります。

●フレイルの基準5項目

- ① 体重減少
- ② 疲れやすい
- ③ 歩行速度の低下
- ④ 握力の低下
- ⑤ 身体活動量の低下

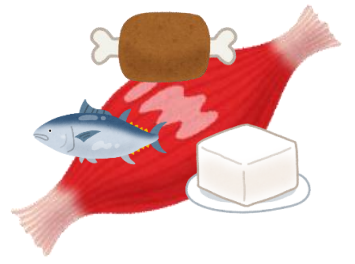


(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編)

あなたはいくつあてはまりましたか？

3項目以上あてはまるとフレイル、1、2項目だけの場合はフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。フレイルに陥りやすい方の食生活の特徴としては、同じもののばかり食べる、買い物や調理が億劫になる、食事そのものの関心が薄れ食生活が単調になる、食事の回数が減るといった点があげられます。食事の内容が単調になる以外にも社会的、経済的問題も食欲低下や食事量の減少を引き起こす原因となります。

●食事とフレイル



①3食しっかり食べる

- 2食になると摂取できるカロリーや全体の栄養が減ってしまいます。
- 3食食べることで必要な栄養量を無理なくとることが出来ます。

②同じものばかりを食べるのではなく、いろいろな食品を組み合わせる。

炭水化物、たんぱく質、食物繊維がそろった食事を食べていても毎日同じ食材、同じ料理では栄養素が偏ってしまいます。前の買い物で買った食材とは別の食材を選んでみるようにしましょう。

③たんぱく質をしっかり取る。

たんぱく質は、3大栄養素の中でも筋肉や内臓、皮膚など体の組織を作る材料になるため、フレイル予防に大切な栄養素となります。食事摂取基準では推奨量としては

18歳以上の女性は50g、18～64歳までの男性は65g、65歳以上の男性は60gが設定されています。食品に変換すると、ものによりますが大体毎食70g～90gくらい、目安で自分の片手一杯分くらいの量になります。肉、魚、卵、乳製品、納豆、豆腐などのたんぱく質は毎食食事に取り入れるようにしましょう。特に若者よりも高齢の方が不足していることが多いので意識して摂ることが大切です。

年齢を重ねると食事量が少なくなってしまう方が多いですが、そのような場合は自分好みの味付けにしてみる、梅やポン酢、香味野菜を使ってさっぱりと食べられる味付けにしてみると食べやすくなるかもしれません。また、固形が難しければ牛乳やヨーグルトを取り入れてみるのもオススメです。

今回たんぱく質を主に取り上げましたが、具体的にどのくらいの量を食えば予防できるというものはわかっていないのが現状です。たんぱく質摂取量以外の要因が影響することもあるため、たんぱく質をしっかり摂取したうえで3食バランスよく、いろいろな食材を組み合わせることで摂取することがフレイル予防に繋がると考えています。

食事は活動するのに大切なエネルギーになります。しっかり食べて健康に過ごしましょう。

「フレイル」については、栄養科 管理栄養士 増子が担当いたしました。

公立阿伎留医療センター 患者サービス改善委員会 発刊

阿伎留医療センター通信については、公立阿伎留医療センターのホームページで御覧にすることができます。(<https://www.akiru-med.jp/outline/page-6087/>)