

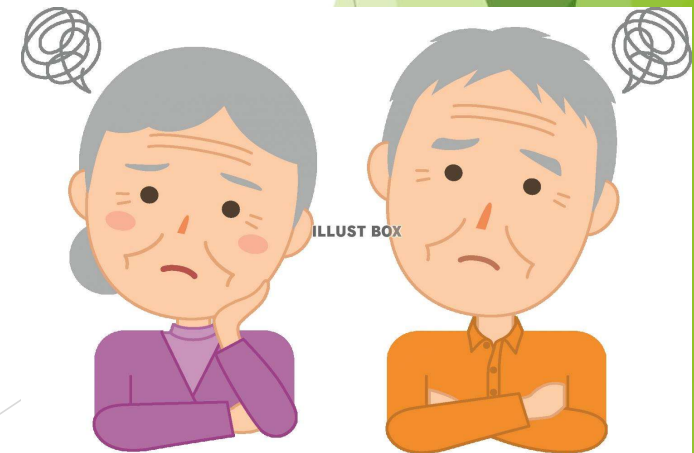
# 高齢になっても元気に 過ごすために

～サルコペニアとフレイルを知ろう～



# 老化とは

- ▶ 加齢に伴って、活力や生態能力が低下する傾向をいう。
- ▶ 老化による身体の変化（老化現象）は40歳位から始まる。
- ▶ 誰にでも起こる変化ではあるが、老化のスピードは個人差がある。



# 加齢(老化)に伴う身体機能の変化

- ▶ 身長低下、体重減少、体重増加
- ▶ 頭髪の抜け毛、白髪
- ▶ 歯が抜ける
- ▶ 皮膚のしわ、乾燥、弾力の低下、白斑
- ▶ 筋力の低下、筋力量の減少
- ▶ 栄養障害
- ▶ 主観的疲労感
- ▶ 日常生活活動量の減少



# フレイルとサルコペニアとは

サルコペニア、フレイルは要介護状態に至る重要な要因といわれており年をとっても健康で過ごせる期間（健康寿命）に大きく関わってきます。

サルコペニア、フレイルは予防が可能であり、早期に発見することも出来ます。

要介護状態にならないためにもサルコペニア、フレイルを知っておくことが大切です。

## サルコペニア

- ▶ 筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことをいう
- ▶ 転倒のリスク因子となり得る
- ▶ 歩くスピードが遅くなる  
(秒速0.8m以下)
- ▶ 握力低下  
(男性：26kg、女性18kg未満)
- ▶ 筋量低下

## フレイル

- ▶ 加齢に伴い身体機能予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態いわゆる「虚弱」の状態です。
- ▶ 介護が必要になる前段階
- ▶ 体重減少（6ヶ月で2～3kg）
- ▶ 倦怠感（疲れやすい）
- ▶ 歩くスピードが遅くなる  
(秒速0.8m以下)
- ▶ 握力低下  
(男性：26kg、女性18kg未満)

# サルコペニアとフレイルの原因

- ▶ 加齢
- ▶ 運動不足
- ▶ 身体活動量の低下
- ▶ 様々な疾患の合併
- ▶ サルコペニア（筋力低下）がフレイル（虚弱）につながる
- ▶ 認知機能の低下
- ▶ 社会交流が少なくなる等

# サルコペニアとフレイルの予防

- ▶ 日常生活で運動習慣を取り入れる。  
歩く習慣を取り入れたたり、軽い運動をしましょう。
- ▶ バランスの良い食事をとりましょう。  
低栄養はフレイルを引き起こす最大の原因です。  
運動をして身体機能を維持するだけでなく  
栄養素（タンパク質、カルシウム）が必要です。
- ▶ 口腔・嚥下機能を保つことが大切です。
- ▶ 社会とのつながりを持ちましょう。



## おわりに

コロナ禍の中、運動不足や社会交流の減少になりがちですが、心と体の健康は日常的に注意したり、ちょっとした努力が大切です...

健康に過ごすために、適度な運動、バランスの良い食事、快適な睡眠、そして自分の楽しみを持つということが必要です。

今後、はまかぜ介護教室では食事や運動のこともお伝えしていきたいと思います。

