

ミヤラジ健康情報番組「健康、三種の神器」（令和2年7月13日）より

「フレイル」ってご存知ですか。

フレイルとは、「老化とともに筋力や活動が低下している状態」とされ、「健常」と「要介護」の中間の状態です。そのままにしていると「要介護」に移行するリスクが高いようですが、運動と栄養など適切にケアすることにより健常な状態へ戻ることが可能です。



フレイルかどうか、確認してみましょう。

3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断されます。

- ① 体重減少：意図しない年間 4.5kg または 5%以上の体重減少
- ② 疲れやすい：何をしても面倒だと週に 3-4 日以上感じる
- ③ 歩行速度の低下（1m/秒未満）：「横断歩道を青信号の間に渡りるのが難しい」
- ④ 握力の低下（男性 26kg 未満、女性 18kg 未満）：「ペットボトルのふたが開けにくい」
- ⑤ 身体活動量の低下

フレイル予防のための食事について

食事は主食（ごはん、パン、麺など）と副食（おかず、主菜と副菜）を組み合わせますが、この副食について、どのような食品を組み合わせるかが大切であり、1週間のうち、下記の10種類の食品から、ほぼ毎日召し上がる場合は「1点」とカウントしてください。10品目まんなく摂りましょう。

① 肉 	点	⑥ 緑黄色野菜 	点
② 魚介類 	点	⑦ 海藻類 	点
③ 卵 	点	⑧ いも 	点
④ 大豆・大豆製品 	点	⑨ 果物 	点
⑤ 牛乳・乳製品 	点	⑩ 油を使った料理 	点
あなたの点数は? ----->			
点			

肉、魚、卵、牛乳、大豆製品は、たんぱく質を豊富に含み、筋たんぱくの合成に関係します。野菜や果物は、抗酸化ビタミン（β-カロテン、ビタミンC）が豊富で、酸化ストレスや炎症を抑えます。これらの栄養素の複合効果により、筋量や身体機能の低下が抑制される可能性があります。

（栃木県ホームページ参照：フレイル知っていますか？

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/common/sysfile/finder/files>)