

フレイルだより

No.12
R4.8.10

発行 公益社団法人
入間東部シルバー人材センター
ふじみ野市亀久保 3-3-17 266-3001

※**フレイルとは？** 「虚弱」を意味する英語「frailty」(フレイルティー)を語源としてつくられた言葉で「**加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです**」(活力:筋力や認知機能など)

「**栄養状態が悪い**」・「**体力が低い**」・「**社会との関わりが少ない**」ことなどがフレイルのリスクを高めることが分かっています。栄養状態の悪化や体力の低下、社会とのつながりの希薄化は特に高齢期に起こりやすい気をつけたい問題です。

こんな傾向はありませんか？

- ・美味しくものが食べられなくなった
 - ・以前よりも体重が減ってきた
 - ・歩くのが遅くなり疲れやすい
 - ・外出する機会が減った
 - ・何をするのもおっくうだ
- ※思い当たることがあればフレイル予防に取り組むチャンスです！

フレイル



進行すると...

要介護状態に



フレイル栄養プログラムの流れ

①プログラムの目標

※フレイル予防のポイント紹介

R4.5.16発行
No.9に掲載

②筋肉

筋肉を増やす食事
※たんぱく質について
R4.6.14発行No.10に掲載
たんぱく質を多く含む食品等
R4.7.13発行No.11に掲載

③骨

骨を強くする食事
※カルシウム
ビタミンD
ビタミンK等
今月紹介!

④血管

血管をしなやかに保つ食事
※脂質と血管との関わり等

⑤病 気

不調や病気に負けない食事
※ビタミン・ミネラル
食事の組合せ等

⑥頭とからだ

頭とからだをしっかり働かせる食事
※糖質の役割等

⑦足りない物

自分に足りない食品をみつけよう
※チャレンジシートの紹介 他

⑧栄養状態

栄養状態をチェックしよう
※体重・口腔ケア等

骨を強くする食事 ～カルシウム・ビタミンについて～

骨の構造

- ・骨と言えばカルシウムをイメージされると思いますが、骨の成分はカルシウムだけではありません。有機成分、無機成分、その他の細胞成分により骨の硬さとしなやかさを保っています。

有機成分 たんぱく質の一種のコラーゲンを主体とした成分

無機成分 カルシウムとリンによって出来た
ハイドロキシアパタイトを主体とした成分

- ・正常な骨は常に新陳代謝を行ない、細胞の働きによって活発に吸収と再構築が行われ、一定の量が保たれています。

- ・骨の形成には「材料となる栄養素」のカルシウムやたんぱく質と「強くするサポート役の栄養素」のビタミンDやビタミンKが必要となります。

骨の材料となる主役



骨を強くするためのサポート役



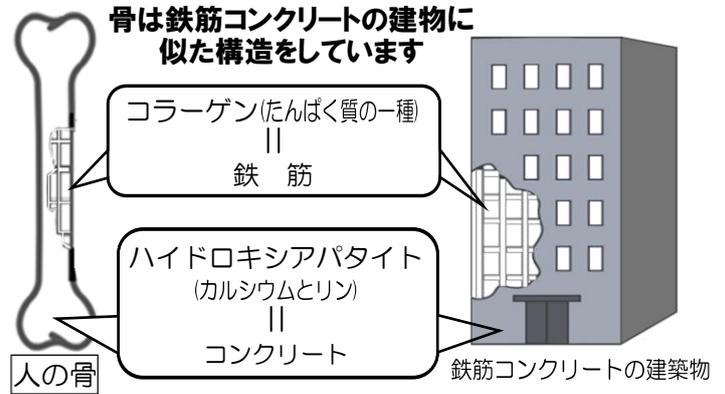
骨を強くする栄養素

※骨の材料となる主役! **カルシウム・たんぱく質**

- 骨を鉄筋コンクリートの建物に例えると、たんぱく質から作られるコラーゲンの束が鉄筋、カルシウムがコンクリートの役割となります。

※骨を強くするサポート役! **ビタミンD・ビタミンK**

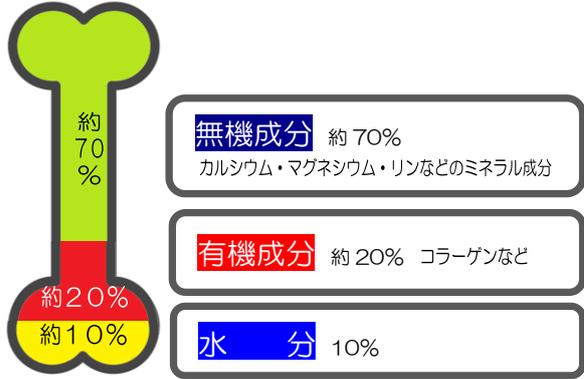
- ビタミンD** カルシウムの吸収を高める役割
- ビタミンK** 骨の形成を促進する役割があります。
- 骨を強くするには、カルシウムやたんぱく質だけでなく、ビタミンDやビタミンKの働きが大切です。



骨は何かから出来ている?

骨の成分

骨の健康を決める要素は2つ!!
骨の量(骨密度) + 骨の質 = 骨の強度
(カルシウム等) (コラーゲン等)



(厚生労働省e-ヘルスネット・健康長寿ネット 抜粋)

※カルシウム

- カルシウムとは? • 各種ミネラルの中で最も多く存在。骨や歯(エナメル質)を形成。成人の体に約 1kg 含まれる。
- 働きは? • 一部はカルシウムイオンとして血液・筋肉・神経内にあり、血液の凝固を促し出血を予防、心筋の収縮作用を増して筋肉の興奮性を抑える働きもある。
- 不足すると... • 骨が十分に成長せず、骨粗鬆症の原因となる。

※リン

- リンとは? • ミネラルの一つ。成人の体に最大 800g 含まれる。
- 働きは? • リン酸カルシウム・リン酸マグネシウムとして骨や歯、全身の細胞膜の構成成分として不可欠で体内の代謝を調整する酵素などの成分。
- 過剰摂取に注意! • 多くの食品に含まれているため不足することはあまりないが、過剰摂取により血液中のバランスが崩れ、それを補うために骨のカルシウムが血液中に溶出し骨を弱める心配がある。

※ビタミンD

- ビタミンDとは? • 強い骨を維持して骨粗鬆症から守る重要な栄養素。全身の細胞内に存在。
- 働きは? • カルシウム(骨の主要成分のひとつ)を吸収するのを助け、強い骨を維持。• 体内に侵入してくる細菌やウイルスを撃退する為に不可欠。
- 不足すると... • 少なすぎると骨が軟化・細く脆くなる「骨軟化症」を発症する恐れがある。

※ビタミンK

- ビタミンKとは? • 血液凝固に欠かせない栄養素。
- 働きは? • 丈夫な骨づくりに不可欠。たんぱく質を活性化し、カルシウムを骨に沈着させ形成を促す作用があり、骨粗鬆症の治療薬として処方される。また動脈の石灰化を抑制作用もある。
- 不足すると... • 血液が凝固する為の「補酵素」で、血液中のプロトロンビンが減少、血液凝固に時間がかかり出血が止まりにくくなります。

あなたの骨は大丈夫?

※骨粗鬆症

骨粗鬆症とは? • 骨量(骨密度)が少なく、また骨質(骨の質)が劣化することで脆くなり、骨折が起きやすい状態、または既に骨折が起きている疾患のことです。

日本国内における患者数 • 推計 1,280 万人 (男性 300 万人、女性 980 万人)で、特に女性に多くみられる。

有病率(人口全体に対して特定の疾患にかかっている人の割合)

- 女性で年齢が高くなるほど増える傾向にあり、
 - 50歳代女性の10人に1人 60歳代女性の5人に1人
 - 70歳代女性の3人に1人 80歳以上女性2人に1人
- とされています。

※健康な骨の為に必要な栄養素を紹介しました。次回は「カルシウム・ビタミン等」を多く含む食品を紹介予定です。

