

# フレイルだより

No. 1 4  
R4.10.13

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**」ことなどがリスクを高めます。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下し、健康に過ごしていた状態から要介護状態に変化していきます。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。

## フレイル



## こんな傾向はありませんか？

- ・食事の時にむせたりする事が増えた
- ・以前よりも体重が減ってきた
- ・歩くのが遅くなった。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

進行すると…

※思い当たることがあれば予防に取り組むチャンスです！

## 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・Kについて  
**R4.8.10発行No.12に掲載**  
※カルシウム・リンを含む食品 等  
**R4.9.13発行No.13に掲載**

### ④ 血管

**今月紹介！**

※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と  
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

## 血管をしなやかに保つ食事 ~脂質と血管のかかわり~

### 血管とは？

- ・血液を身体の各所に送る血液循環の通路となる管。全身へ酸素・栄養分・老廃物 体温(恒温動物の場合)・水分を運ぶ役割をしています。
- ・血管は大きく動脈・静脈・毛細血管に分けられ、その9割以上を毛細血管が占めています。**成人の血管の長さは約10万km(地球の赤道の約2.5周)**です。
- ・動脈と静脈は内膜、中膜、外膜の3層の構造

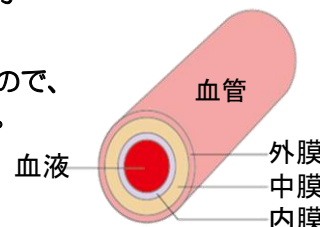
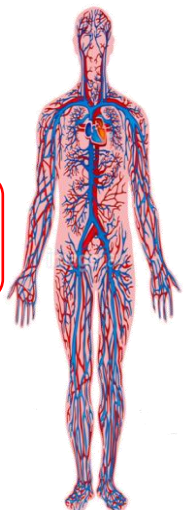
**動脈** 心臓から送り出される血液が通る血管。心臓からの強い圧力がかかる為、壁が非常に厚くなっている。

**静脈** 心臓へ戻る血液が通る血管。動脈のような圧力がかからないので、壁が薄くなっているほか、逆流しないように弁が付いている。

**毛細血管** 毛細血管は、動脈・静脈の末梢が非常に細かく枝分かれし、網目状となってつながっている細い血管



成人の血管を真っ直ぐ繋げると約10万km 地球の赤道の約2.5周！



## 血管は誰でも老化する！

※血管の老化は誰でも自然に起こる現象です。

※血管はもともとしなやかな弾力性を持っています。しかし、長い時間圧力を受け続けると老化し、固くもろくなったり、内腔(血液が流れる空間)が狭くなります。この状態を「動脈硬化」と言います。

※動脈硬化があると血液が流れにくくなり血圧が上がる為、高齢になるほど高血圧の人の割合は多くなります。

### 正常な血管

※弾力があり、しなやか

### 老化した血管

※厚く硬くなり、破れやすくなる



※加齢とともに血管が老化すると…



## 色々な脂質(あぶら)を「ほどよく」摂りましょう！

「ほどよく」とは？ 大きじ1杯(15g)程度です

## 脂質(あぶら)の種類と働き

### 脂質の種類

肉やバターなど食べ物に含まれる脂質には、中性脂肪やコレステロールなど色々な種類がある。

### 脂質の働き

- 体を動かすためのエネルギーになる
- 体をつくる細胞の膜の材料
- 血管をしなやかに保つ



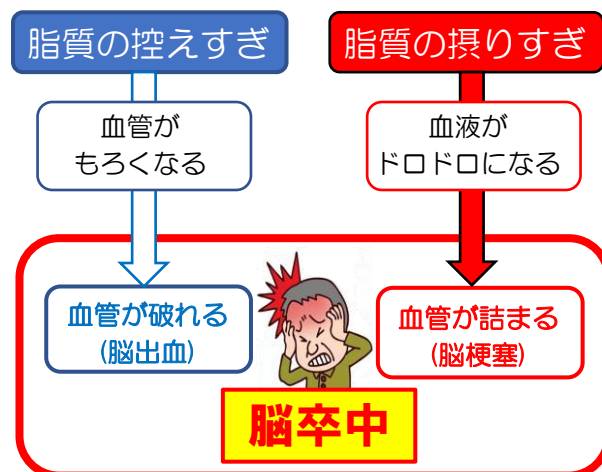
## 脂質と血管とのかかわり

### 脂質は控えすぎもダメ ×

脂質を控えるようにしている方もいるかもしれませんが、極端に控えると血管の材料となるコレステロールが不足して、血管がもろくなり、脳出血などになる危険性が高まります。

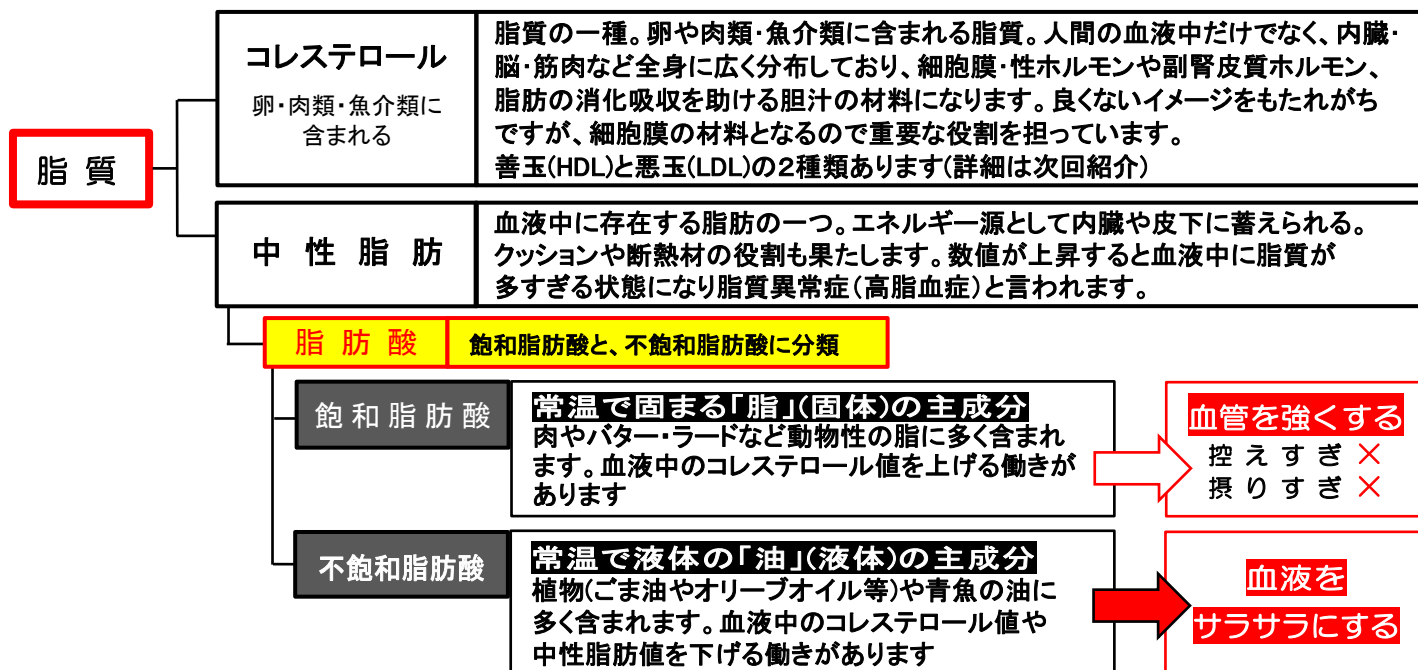
### 摂りすぎもダメ ×

脂質を取りすぎると血液がドロドロになります。血管が詰まる脳梗塞になる危険性が高まります。



## 脂質と脂肪酸の働き

(厚生労働省ホームページより 抜粋)



※次回は、食品に含まれるコレステロール・脂肪酸の量などを紹介予定です。