

※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。

心身共に健康



フレイル



要支援・要介護



この段階での
対処が重要です

進行すると...

※フレイルの状態が進行すると健康寿命の低下を招くとされています。

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



※思い当たることがあれば予防に取り組むチャンスです！

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

※脂質と血管との関わり 等

R4.10.13 発行No.14 に掲載
※食品に含まれるコレステロール・脂肪酸 等
R4.11.11 発行No.15 に掲載

⑤ 病気

不調や病気に負けない食事
※ビタミン・ミネラルについて

R4.12.13 発行No.16 に掲載
※ビタミン・ミネラル食事の組合せ 等
R5.1.13 発行No.17 に掲載

⑥ 頭とからだ

頭とからだをしっかりと動かせる食事

※糖質、食物繊維について 等
R5.2.13 発行No.18 に掲載
※糖質、食物繊維を含む食事 等
R5.3.13 発行No.19 に掲載

⑦ 足りない物

自分に足りない食品をみつけよう

R5.4.13 発行No.20 に掲載
買い物について・食卓をととのえる
R5.5.12 発行No.21 に掲載

⑧ 栄養状態

栄養状態をチェックしよう

今月紹介！

栄養状態をチェックしよう!!

栄養の摂り過ぎを心配している方も多いかもしれませんが、シニア期ではむしろ栄養が足りないことの方が問題です。しっかり食べて栄養状態を良好に保つことも健康長寿の秘訣です。

◆栄養状態を測るものさし

・栄養状態は身体計測や血液検査の結果から評価することができます。

《身体計測》

○BMI「Body Mass Index(ボディ・マス・インデックス)」の頭文字

※日本語で体格指数。身長と体重から体格を計算する方法。世界共通の肥満度の指標で、日本でも肥満の診断基準や特定健診、特定保健指導の基準として採用。**20 kg/m²以下が低栄養の目安。**

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 例) 体重 50 kg ÷ 身長 1.5m ÷ 身長 1.5m = 22.2

	18.5未満はやせ 25以上は肥満									
	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25



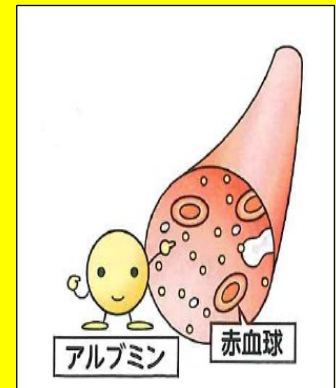
《血液検査》

○アルブミン値

※血液中のたんぱく質の一種で栄養状態をはかるものさし。栄養状態が悪くなると低値になる。**高齢者では 4.0/dl 以下が低栄養の目安。**

○ヘモグロビン値

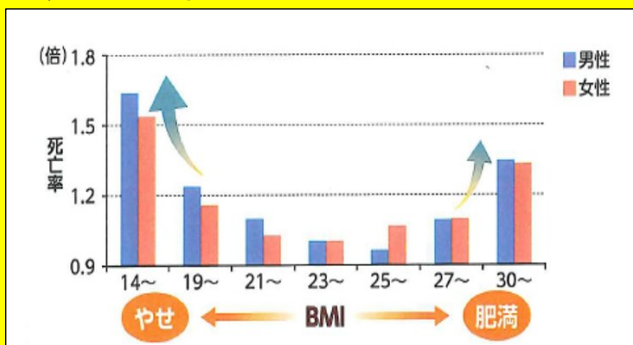
※血液中の赤血球に含まれる色素で、たんぱく質や鉄分の栄養状態をはかるものさし。酸素を全身に運びます。貧血の指標として知られ、栄養状態が悪くなると低値になる。



《調査結果》

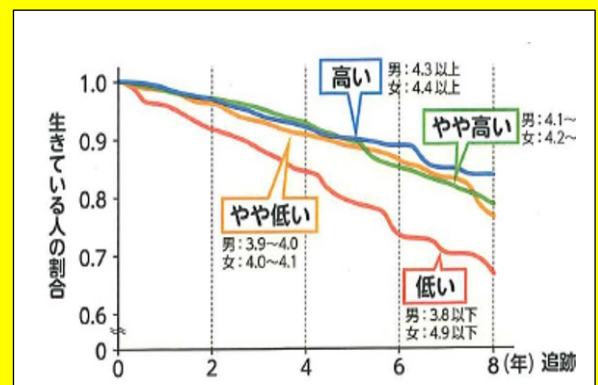
○低栄養の人は寿命が短い!?

全国7地域で40歳以上の男女35万人を平均12.5年調査した結果です。BMIの値で7グループに分けて死亡率の違いを見たところ、標準的な体格(BMI23以上25未満)の人に比べて、やせ過ぎや太り過ぎの方は死亡率が高いことが分かりました。生活習慣病を予防する為には太り過ぎも注意ですが、老化予防の為にはやせ過ぎも見落とさないように気をつけましょう!



○アルブミンと寿命の関係

65歳以上の男女約1,000人のアルブミン値を測定し、「高い」「やや高い」「やや低い」「低い」の4グループに分け、それぞれのグループの中で“生きている人”の割合を8年にわたって調査した結果です。



※健康長寿医療センター研究所

※次回は「口腔ケア」を紹介予定です。