

フレイルとサルコペニアについて

6月になり、新緑が目に見え、すがすがしい季節となりました。
暑さが増してきますので、体調には十分に気を付けて下さい！
今回のテーマは「**フレイルとサルコペニアについて**」です。

「**フレイル・サルコペニアとは**」「**原因**」「**フレイルチェック法**」
「**予防と対策**」の4つに分けてご紹介したいと思います。



1. フレイル・サルコペニアとは

「**フレイル**」とは？

加齢に伴って心身の活力（筋力・認知機能・栄養状態など）が低下し、健康と要介護の中間にある虚弱状態のことを指す。

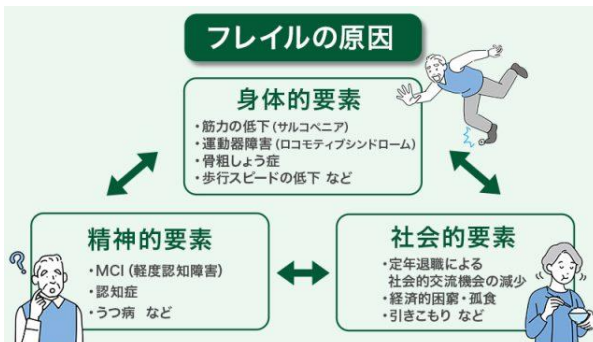
「**サルコペニア**」とは？

加齢や病気により筋肉量や筋力が減少し、身体機能が低下する状態を指す。

サルコペニアは
フレイルの一部に
含まれています



2. フレイルの原因



フレイルの原因は主に3つあり
それぞれの要素が**相互的に作用**しています

3. フレイルチェック法

フレイルの診断基準 3つ以上当てはまるとフレイル状態!?

■ 体重の減少 年間 4.5kg 減 (または 5% 以上減)	■ 疲労感がある 何をしても面倒だ	■ 歩くのが遅い 歩行速度が 1.0m/秒未満
■ 握力が低下 男性: 26kg 女性: 16kg 未満	■ 身体活動量の低下 運動を全然 しなくなった	

4. 予防と対策

運動

特に**下半身の筋力維持**（スクワット、かかと上げなど）

栄養

たんぱく質（肉・魚・卵・大豆）＋**ビタミンD**

社会参加

地域活動、ボランティア、趣味活動など

次回は「**熱中症対策**」についてお伝えします！お楽しみに！