



「フレイル」という言葉をご存知ですか。フレイルとは、「虚弱」という意味で、加齢とともに筋肉や認知機能などが低下した状態のことです。フレイルの要因として、サルコペニアと言われる身体的要因、うつ病や認知症などの精神的要因、孤独や引きこもりなどの社会的要因が挙げられます。

そこで今回は「フレイル」の要因にもなっているサルコペニアについてお話しします。

サルコペニアとは加齢に伴い、筋肉の量が減少していく老化現象のことをいいます。25〜30歳頃から進行が始まり生涯を通して進行します。筋肉を作るたんぱく質の摂取量が減少することで、筋肉量が減少し、運動量の低下、食欲の低下、それによる低栄養状態と悪

シリーズ 第161話

サルコペニア・フレイル 予防で健康づくり

循環を引き起こし、転倒や骨折など、さまざまなリスクが増えます。

サルコペニアは自分でチェックすることができません。「指輪っかテスト（下図）」といって、ふくらはぎの最も太い部分に、両手の親指と人差し指で囲み、輪を作りま

す。輪でふくらはぎを囲めない、もしくはちょうど囲める場合は問題ありません。逆に、指がしっかりと重なる、ふくらはぎと輪の間に隙間ができる場合はサルコペニアの可能性が高いです。

この他にも、歩くのが遅くなった、手すりにつかまらないと階段を上がれない、頻繁につまずくようになったなどの症状がある方もサルコペニアである可能性が高いです。



サルコペニア・フレイルの予防は、筋肉を増やすよう、運動や食事などの生活習慣を工夫することが大切です。コロナ禍での生活が

市民病院 人工透析センター



751376216

(ほのか診察室)

▽市民病院(代表) TEL 22・2171

続き、外出する機会が減少したことによる運動不足を実感されている方も多いのではないのでしょうか。運動は、年齢とともに低下していく筋肉量を維持するために水泳やウォーキングなどがおすすめです。さらに、無理のない程度に軽い負荷をかけて筋力トレーニングを行えば、高齢になっても筋肉を増やすことができます。

食事は肉、魚、卵、大豆製品などの良質なたんぱく質と牛乳やヨーグルトなどの乳製品を意識して摂取しましょう。

運動や食事によって筋肉を強くして健康でいきいきとした生活を送りましょう。