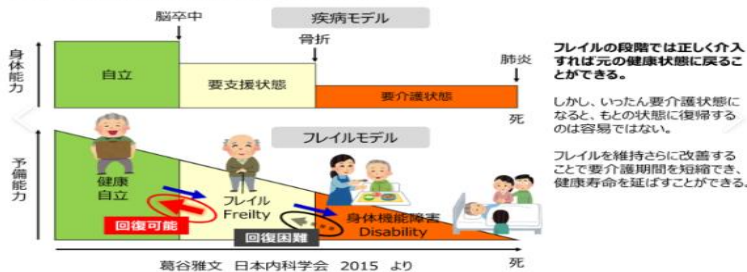


サルコペニア フレイル予防について

年齢を重ね心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられているので、フレイルを予防することが長く元気でいるためには大切です。

フレイルの兆候を早期に気づき、日常生活を見直すなど正しい対処をすれば、フレイルの進行を遅らせることや健康な状態に戻ることができます。

図1) 要介護にいたる疾病モデルとフレイルモデル



フレイル（診断基準） 改訂日本版フレイル基準（J-CHS 基準）より

- 体重減少：意図としない2~3kg以上の体重減少（6か月間）
 - 疲労感：原因・理由のない疲労感
 - 活動量の低下：運動等を1週間以上していない
 - 歩行速度が落ちた：<1.0m/秒
 - 筋力（握力）の低下：握力（男<26kg、女<18kg）
- ⇒3つ以上にチェックが入るとフレイルを診断されます。
1~2つ該当する場合はプレフレイルと言います

「サルコペニア」とは、加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指します。

“加齢”という原因だけで、筋肉量は減ってしまいます。若い頃の筋肉量を比べると、40歳以降で約8%の減少、70歳を過ぎると10年ごとに約15%も減少しています。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要な状態になったり、転倒しやすくなったりします。

透析患者さんはリスクが高い！？

透析治療が始まると体調の変化や透析時に横になって過ごす時間が増えるため、運動量が低下しがちです。日本の透析患者では約40%がサルコペニアという報告もあります。今ある筋肉を落とさないために可能な範囲でこまめに体を動かし、フレイルやサルコペニア予防に努めましょう。

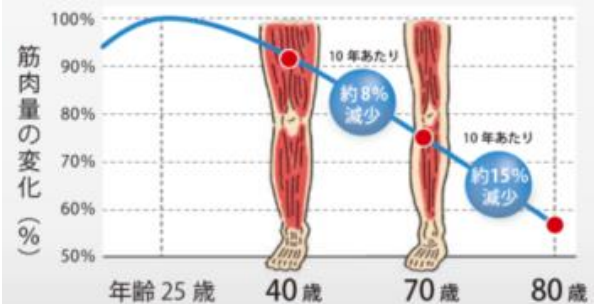
指輪つかテスト

両手の母指と指示で作った輪っかで下腿周囲の最大部分を囲う

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



高齢者の身体—加齢と筋肉—



ロールキャベツ春巻き風

看護師 勝山佑佳

2人前

- キャベツ葉 2-3枚 豚肉ロース 120g 大葉 4枚 人参 1本 黒コショウ少量
 ソース①レモン醤油：だし汁（小さじ2） レモン汁（小さじ2） 濃い口しょうゆ（小さじ1）
 ソース②にんにく卵黄ソース：卵黄 1個 にんにくのすりおろし（大さじ1/2）
 オリーブオイル 120g レモン汁（大さじ1）
 塩 3g こしょう少量

作り方

- 1 人参は外皮をむきピーラーで薄くむく。
- 2 キャベツは葉ごと茹でて、人参も茹でる
- 3 豚ロースも茹でしゃぶしゃぶにする。
- 4 粗熱が取れたら、茹でたキャベツに2の豚ロース、茹でた人参、大葉をのせて巻く
- 5 食べやすい大きさにカット、黒こしょうをまぶしたら出来上がり



ソース2の作り方

- 1 ボールにオリーブ油以外の材料を入れてクリーム状になるまで練る
- 2 泡立て器で混ぜながら少しずつオリーブ油を加えて混ぜて出来上がり。

栄養価

	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
ソースなし	177Kcal	12.3g	296mg	125g	0.1g
ソース①	3	0.5	15	5	0.4
ソース②	120	0.4	9.3	11.9	0.3

ポイント

- ◎ キャベツは茹でることで約50%カリウムを減らすことが出来ます。
- ◎ ソースは「かける」のではなく「付ける」ことで減塩が期待できます。
- ◎ 市販の調味料でも美味しく食べられます。塩分の表示を確認しましょう。
- ◎ 今回は薄い食材に統一してみましたが、太巻きの本領で色んな食材を巻いて食べるのも良いと思います。
- ◎ ソースは作りやすい分量を乗せています。全部使い切るとカロリーオーバー、塩分オーバーになるので注意しましょう。 病態栄養科