



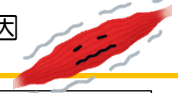
## フレイルとサルコペニアを知ろう！

### フレイルとは？

要介護状態の前段階のことであり、高齢者の筋力や活動が低下している状態

### サルコペニアとは？

加齢により筋肉の量が減少し、筋力が低下すること  
→高齢者の寝たきりの主要な要因



フレイルの原因の1つにサルコペニアがあります！  
→サルコペニアを予防すればフレイルを防ぐことができます

### 予防するには…

#### 1. バランスの良い食事をとりましょう

栄養状態が悪いとサルコペニアになりやすいので、バランスの良い食事を食べて予防しましょう。

バランスの良い食事とは？

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルがすべて摂れる和定食がおすすめ！



#### ☆推奨される食品☆

○筋肉の材料となるたんぱく質  
→肉、魚、卵、乳製品



○筋肉を動かすエネルギー源の炭水化物  
→米、パン、麺類



○たんぱく質の働きを助けるビタミンB6  
→赤身の魚、フルーツ（特にキウイ、バナナ）



○筋肉たんぱく合成を促進するn-3系脂肪酸  
→エゴマ油、菜種油、魚油、青魚



#### 2. 運動をしましょう

サルコペニアに重要なのは筋力トレーニングです。筋力トレーニングは自宅でも簡単にを行うことができます。

＜例＞・水の入ったペットボトルをダンベル代わりにする



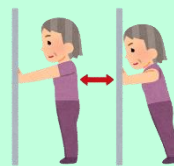
ペットボトル  
に変える

・片足立ちやスクワット

椅子から立ち上がることもスクワットになります



・腕立て伏せ



しゃがむのがつらい人は壁を使ってでもできます

※筋力トレーニングは毎日ではなく3日に1回程度で大丈夫です。無理なく続けましょう。



#### 12月の旬の食材【白菜】



白菜に含まれるイノチオシアネートは消化を良くする作用や血栓、ガンを予防する作用があります。

白菜は鍋にも合うので寒いこの時期にピッタリです。

緑の外葉がついたままで先端がしっかり閉じているものが多いです。カットしたものは切り口がふくらんでいないものが新鮮です。

#### 管理栄養士による食事相談を行っています

##### 個人栄養指導

患者様の病状にあわせて“どんな食事をとったらよいのか”など、わかりやすくお話するように心がけています。

月～金 9:00～16:00

土 9:00～11:00

※栄養指導は予約制となっています。

ご希望の方は、担当医にご相談下さい。

