

志野医師から一言：フレイル、サルコペニア①

最近、高齢者の方にとってフレイル（虚弱）が問題とされています。

フレイルとは、加齢に伴って体重の減少、疲れやすさ、筋力の低下などがおこり、要介護になる可能性が高い状態のことをいいます。フレイルの原因のひとつにサルコペニアがあります。

サルコペニア（筋肉減少症）とは筋肉量が減少し、筋力、身体機能が低下している状態のことをいいます。サルコペニアになると横断歩道を青信号で渡りきれなくなったり、ペットボトルやビンのふたが開けにくくなったりします。また、“指輪っかテスト”といって、両手の親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲んで、隙間ができると筋肉量が少なくなっている疑いがあるとされています。

サルコペニアの予防は食べることと動くことです。主食、副食バランスよく、さらに肉・魚・豆腐などからたんぱく質もしっかり取るようにしましょう。（次回に続きます。）

栄養に関してのお問い合わせは栄養科または外科外来にご連絡下さい。

