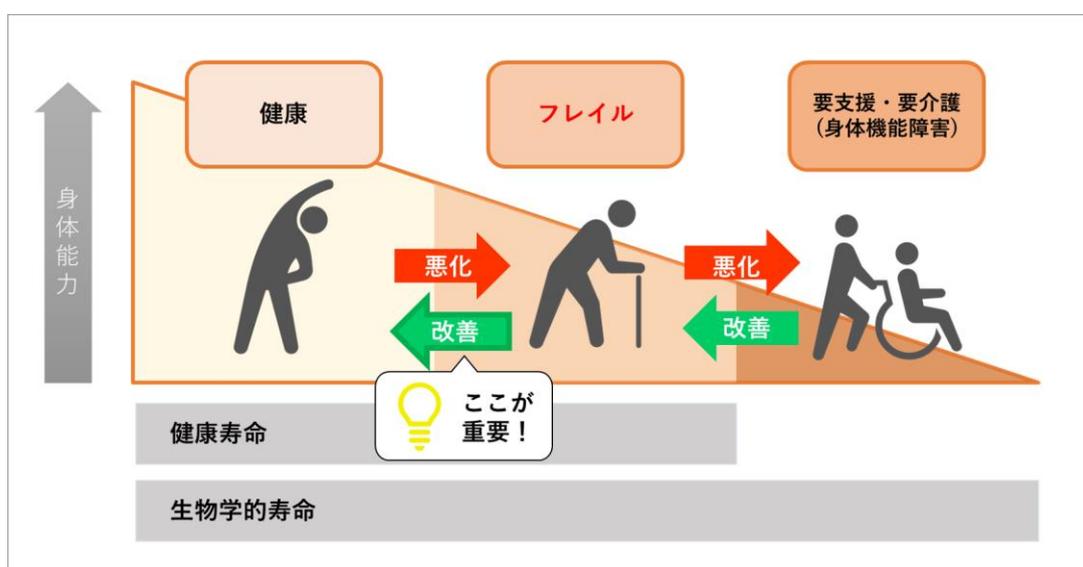


フレイル

医療法人 小金井中央病院
内科医長 田中 芙美

フレイルとは健康な状態と介護を要する状態（要介護状態）の中間に位置します。2014年に日本老年医学会が提唱しました。多くの高齢者は健常な状態から筋力が衰える「サルコペニア」を経て、生活機能が全般に衰える、つまり「フレイル」から要介護状態に至ります。

フレイルの時期に介入（予防や治療）を行うことで要介護状態への進行を遅らせることができます。それは健康寿命を延ばすことに他なりません。



フレイルにはFried（提唱した人の名前です）の基準があります。

1. 体重減少：意図しない年間4.5kgの、または5%以上の体重減少
 2. 疲れやすい：何をするのも面倒だと週3~4日以上感じる
 3. 歩行速度の低下
 4. 握力の低下
 5. 身体活動量の低下
- 5項目中3項目以上該当するとフレイルになります。



予防・治療には以下が勧められています。

- ① バランスの良い食事を家族などと一緒にとる
- ② 身体的活動を増やしたり、社会活動に参加する



具体的には？

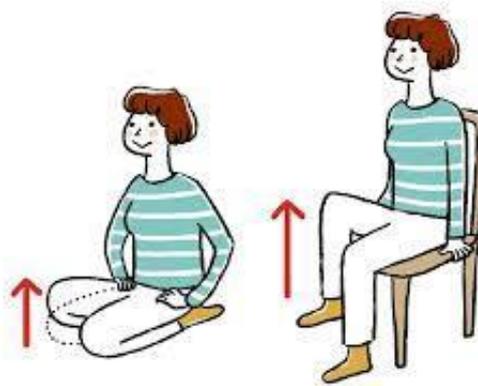
★食事：必要なエネルギー量を1日3回に分けて摂りましょう。主食、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・キノコ・海藻類）、乳製品、果物をバランスよくとりましょう。特に筋肉の素となる蛋白質が重要です。

1日平均で70歳以上の男性は76g、女性は62gの蛋白質を摂取しているというデータがありますが、個人差が大きく必要量に至らない高齢者が少なくありません。性別を問わず体重1kgあたり1gの蛋白質をとることが望ましいとされています。



★運動：ウォーキングが最も取り入れやすいです。最低でも1日5000～6000歩、歩きましょう。ほかには「出かけるときはなるべく徒歩で出かけてみる」、「テレビを見ながら足の運動をしてみる」など普段の生活の中で運動量を増やすようにしましょう。可能な人はおしりと背中を伸ばして腕を振り、歩幅を大きくして少し早く歩いてみましょう。

ウォーキング



テレビを見ながら
足の曲げ伸ばし

ダイエットについて

医療法人 小金井中央病院
リハビリテーション科 技士長 芳田 達也

健康や美容のためにダイエットに挑戦したことのある方は多いでしょう。そもそもダイエットの本来の意味は「規定食・食事制限」（広辞苑より）という意味で、痩せることそのものではありません。あくまでも適正体重にすることなので、痩せている人が適正体重に向けて増量することもダイエットと言えます。昨今、肥満に陥る人口が多く、比率的に痩せるための行動としてダイエットを行う場合が多いので、「ダイエット＝痩せること」という認識が強いようです。



これが目的では

ありません…

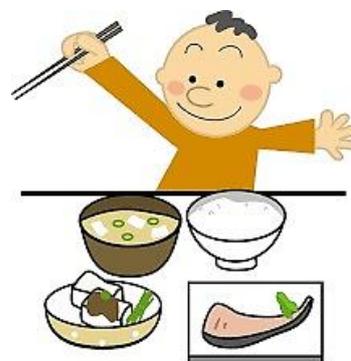
本来はこちら！

「痩せる」とは？

単に体重が減ることでしょうか。
体内の何が減ったのでしょうか。
どうして減ったのでしょうか。

①脂肪が減った

当然これのみを減らせれば、理想的な痩せ方です。
有酸素運動で脂肪が燃焼された結果によるものです。



脂肪を減らして健康的に！

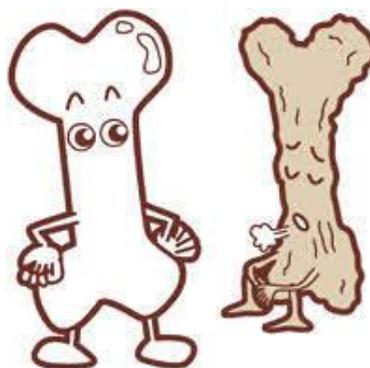
②筋肉が減った

運動はせず、断食など無理な食事制限を行うと陥りがちです。筋肉は脂肪よりも重いので、体重計の表示上の見た目だけで意外と脂肪は減っていません。痩せたというよりも「やつれた」状態です。



③骨が減った

これも過度な食事制限によるものです。低栄養状態では骨に必要なカルシウムが不足、吸収されにくくなります。また、骨から不足分のカルシウムを補おうとし骨密度が低下していきます。骨を鍛えるには適度な運動で骨に負荷をかける必要がありますので運動不足もよくありません。



結局、どうしたらいいの？

結論は、「適度に食べ、よく動く」こと。

普段からカロリーを過剰摂取している場合は食事制限だけでも十分効果がありますが、運動により筋肉量が増えると代謝機能が上がるため効率的に脂肪を燃焼することができます。「運動も食事制限もしているのに痩せない！」のは、必要な栄養分まで制限しているかもしれません。過度な制限をするのではなく不要な栄養分を少しずつ減らしていくことを意識しましょう。摂取カロリーに見合った運動をすればよいのです。

