

## 1 「サルコペニア・フレイル」とは何でしょうか？

**サルコペニアとは** 「サルコ」は「筋肉」、「ペニア」は「喪失」を合わせた造語

➡ 加齢により全身の**筋肉量、運動量の減少、食欲が低下**した状態

### サルコペニアが進行すると

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、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりする。



赤信号に変わる前に横断歩道を渡り切れない人は「サルコペニア」かもしれませんよ

**フレイルとは** 「フレイル」は「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源とする造語

➡ 加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態。「介護が必要になる一歩手前」の状態のことをいいます。

### 身体フレイル

筋力・筋肉の減少  
体を動かす、歩行の困難



### 心フレイル

心が沈む  
認知症・うつ



### 社会性フレイル

外に出たくない  
人と関わりたくない



### フレイルを予防するために

#### ① 栄養（食事・口腔機能）

よくかんで、バランスの良い食事を取る

#### ② 運動（身体活動）

こまめに体を動かす習慣を身につける

#### ③ 社会参加

人とのつながりを持ち続ける

## 「サルコペニア・フレイル」を予防するために ひとり一人ができること

### (1) バランスの良い食事をする

例えば、筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や、骨を強くする牛乳、乳製品を多く摂ることが必要。



### (2) 歯の健康



虫歯から歯周病に進行すると全身の病気に進行することがあります。

うまく「噛む（かむ）」ことができないと、**誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）**がおこりやすくなります。

「いつまでもおいしく食べる」  
ために自分の歯を残しましょう！

☆各自治体では「歯周病検診」を行っています。40歳・50歳・60歳・70歳と、10年おきに実施するよう厚生労働省がマニュアルを設けています。

#### 「6024」運動

60歳まで自分の歯を24本

#### 「8020」運動

80歳まで自分の歯を20本  
残そう！

\*永久歯の数は親知らずを含めて  
32本ですよ♪



**積極的に検診を受けましょう！**

### (3) 運動の習慣化

運動（身体活動時間）の目安

- ・18歳未満 … 1日60分程度、毎日体を動かす。
- ・成人 … 1日60分程度、週2、3回の筋肉トレーニング
- ・高齢者 … 週2日以上、1回30分程度

#### 「高齢者の方にとって良い運動とは」

有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、体操）などがのぞましいです。  
ストレッチ運動や、音楽に合わせて踊ることも良いことです。

**サルコペニア・フレイルには予防が一番！気づいた今から 食事や生活習慣を見直し  
運動をして、筋肉を付けましょう！**

### 「街を歩こう！」

みなさんのジョギング・ウォーキング・散歩は健康づくりに役立ちます。風景を楽しみ、会話をしながら歩くことは「認知症の予防」にもなります。

またみなさんが歩くことは、街や地域の安全にもつながります。家族で、友だちで街を散歩しませんか？



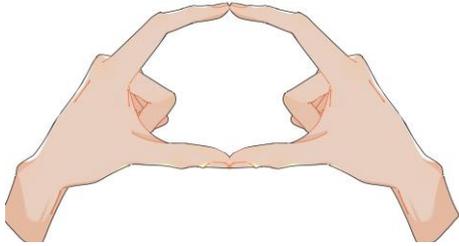
### 3 だれでもできる「サルコペニアチェック」

「指輪っかテスト」でサルコペニアチェックをしてみませんか？

なぜサルコペニアを指輪っかテスト知ることができるのか？

→ 体格にある程度比例する手の大きさをを用いることで、ふくらはぎの筋肉量が体格に比べて維持されているかを自己評価できます。

① まず、親指と人差し指で「輪」を作ります。



② 図のように自分の利き足の太ももの一番太いところを輪っかで囲んでください。



危険性は低い

サルコペニアの危険度

危険性が高い

A 指が離れてつかめない



B ちょうどつかめる



C 輪っかに隙間ができる



もし「サルコペニアかな？」と思ったら、早めにかかりつけ医に相談し、栄養・運動療法と生活習慣の見直しのアドバイスをいただきましょう！

\*イラスト：谷地高所有データ

ちょっとまって！  
「サルコペニア肥満」ではありませんか？

サルコペニア肥満とは？

- ・加齢に伴い筋肉の質や量が落ちているのに、体脂肪が増加し肥満の状態にある。
- ・普通の体格の方であっても、加齢に伴い筋肉の質や量が落ちている。

低栄養でありながら肥満であるという状態を本人が自覚しないまま進行すると…

→ 代謝異常・機能障害・心血管リスクが高まります。健康診査で総合的な健康管理を！

## 4 だれでもできる「サルコペニア予防体操」

サルコペニア予防に必要なことは「抗重力筋」を鍛えること！

サルコペニア予防に大切な筋肉は「重力」にあらがうための「抗重力筋」を鍛える必要があります。

体幹（体の中心で体を支える）や脚の大きな筋肉は、加齢によって小さくなり、筋力が弱くなります。足腰が弱くなるのはこのためです。

脚キック運動



### サルコペニア予防体操1 「脚キック運動」

⇒太ももの前面の筋肉を強化します。

- ①椅子に座った状態で両脚を前に投げ出し、この状態のまま片脚ずつゆっくりと持ち上げます。
- ②3秒かけて挙げ、3秒かけて降ろす、を片脚ずつ10回繰り返しましょう。

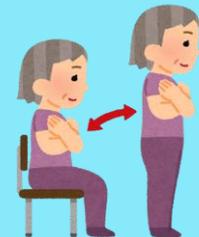
### サルコペニア予防体操1 「スロースクワット運動」

⇒太もも前面とお尻の筋肉の両方を強化します。

- ①椅子から立ち上がろうとして、お尻が座面から浮いた位置で静止します。
- ②3～10秒間、できそうであれば少しずつ時間を延ばします。これを3回繰り返します。

### スロースクワット運動 (①・③) (①・②椅子スクワット運動)

- ①椅子に浅く腰かけて
- ②手を使わずに立つ
- ③慣れてきたら15cmほど、おしりを浮かせて、3～10秒姿勢をキープしてみる。



## 5 食事でサルコペニアとフレイルを予防しましょう

プラス1品の食生活を心がけましょう！



季節のものを彩りよく  
野菜も大切



塩分は1日7g  
味噌汁は  
1日1～2杯に  
しませんか？



タンパク質を必ず摂りましょう！  
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品は大切です

ダイエットや美容として痩せることより、まず「筋肉」と「筋力」を大切に、心身ともに「長く健康でいる」ことを大切にしよう！

#### 参考文献・資料

エーザイ「サルコペニアは自分でチェックできる？」 <https://patients.eisai.jp/kanshikkan-support/exercise/sarcopenia-check.html>

健康長寿ネット「フレイルとは」 <https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/about.html>

厚生労働省「高齢者の筋肉減弱(サルコペニア)およびフレイル(虚弱)に関するデータ」 [https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/jinsei100\\_2\\_iiijima.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/jinsei100_2_iiijima.pdf)