



No.84

(編集・発行)
東北大学病院NST広報係
NST通信・栄養ひろば担当
TEL : 7120 FAX : 7147

NUTRITION SUPPORT TEAM NUTRITION SUPPORT TEAM NUTRITION SUPPORT TEAM

今回は「フレイル」です

握力・歩行
速度の低下

体重減少

疲れやすさ

身体活動量の
低下

記憶力・判断力
の低下

フレイルとは

加齢による筋力・運動能力の低下、持続的な疲労感、記憶力・注意力・判断力の低下などにより、日常生活に支障をきたしたり、日常の課題や意思決定に難しさを感じたりする状態のことです。適切な栄養の摂取が難しく、体重の減少や栄養不足が見られることがあります。

簡易フレイルインデックス

(右図)

フレイルの評価として広く使われている指標です。1~2点はプレ・フレイル(フレイルの前段階)、3点以上はフレイルの可能性がります。

No	質問	回答	
		はい	いいえ
1	6ヶ月間で2~3kgの体重減少がありましたか?	1点	0点
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか?	1点	0点
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか?	0点	1点
4	5分前のことが思い出せますか?	0点	1点
5	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1点	0点

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折などのリスク

低い サルコペニアの危険度 高い

筋肉量減少(サルコペニア)の評価として親指と人差し指で指輪っかを作り、下腿の最も太い部分を囲む指輪っかテストも有効です。(Tanaka T, Iijima K. Gerontol Int. 18:224-232. 2018引用) また、握力は男性28kg未満、女性18kg未満、歩行速度は1m/秒未満(青信号の時間内に横断歩道を渡りきれない)でフレイルと判断されます。

自宅でできる筋力増強運動

ストレッチやバランストレーニング、筋力増強運動や有酸素運動を組み合わせで行います。有酸素運動は持病がなければ息が弾む程度の中等度負荷の運動(ウォーキング、サイクリングなど)を20~30分以上。週に3~5回が理想的です。元々運動習慣のない方は5~10分程度から徐々に増やします。

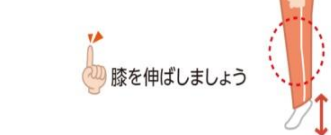
①スクワット運動

お尻をおろしたり、上げたりを10~30回行いましょう



②かかとを上げる運動

かかとをゆっくり10~30回上げ下げしましょう



③足を後ろに引く運動

足全体を後ろ方向に10~30回動かしましょう



④足を横にあげる運動

足全体を横方向10~30回動かしましょう



公益財団法人日本理学療法士協会発行「理学療法ハンドブック(シリーズ12栄養・嚥下)」より引用 2023.8.21.

フレイルを予防するには運動+栄養!

フレイルを予防・改善するには運動と同時に栄養の改善を行うとより高い効果があることが分かっています。特にタンパク質、ビタミンD、カルシウムが重要です。体重1kgあたりの必要タンパク質量は筋肉量を増やしたい場合は1.2~1.5g(体重60kgの人なら72~90g)、筋肉量を維持したい場合は1g(体重60kgの人なら60g)です。

タンパク質 摂取の増加

- 筋肉の維持や修復に必要。
- 肉、魚、卵、乳製品、豆類など

ビタミン・ミネラル

- 特にカルシウムとビタミンDは骨の健康を維持する。
- 緑黄色野菜、乳製品、魚など



文責：茄子川由香梨 (理学療法士)