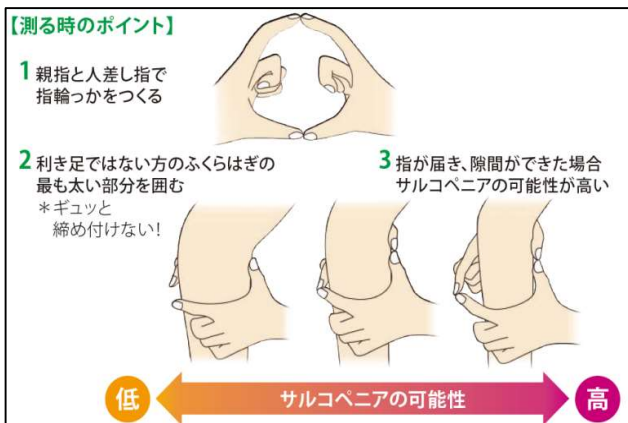


## フレイルと蛋白質

歳を重ねると、食事量が減ったり体力が落ちたと感じる方もおられるのではないのでしょうか？

私達の筋肉は、30代を境に少しずつ減少するとされています。今年は新型コロナウイルスの影響から、例年に比べ外出を自粛されている方が多いと思われる。活動量が減る事で、食べる量が減り、筋力が低下（サルコペニア）し、歩行・身の回りの生活動作が行いにくくなるフレイル（虚弱）状態に移行しやすくなります。その結果、転倒や骨折を招く事になります。

### ●サルコペニアセルフチェック「指輪っかテスト」



「フレイル冊子アボットジャパンより引用」

### ●フレイルと栄養

フレイル予防には、「栄養・身体活動・社会参加」の3つのポイントがあるとされています。

栄養に関しましては、今年度食事摂取基準が改定となり、高齢者のフレイル予防観点から、蛋白質摂取の重要性を考慮し65歳以上の蛋白質目標量の下限値が13%から15%に引き上げとなりました。

私達の身体は約60~70%が水分からできており、その次に身体の多くを占めるものが蛋白質です。蛋白質は、筋肉をはじめ皮膚や臓器といった私達の身体を構成する上で大切な役割を担っています。

肉・魚・卵・豆腐・乳製品  
それぞれには、必要な栄養素が含まれています。バランス



よく蛋白質をしっかり摂る事は、筋肉量の維持をするためにも重要です。

●栄養科は今年度より新しい仲間が2名増え、5月から入院時の評価に参加し始めました。これにより入院時の状況把握や情報共有も行えるため、良い機会だと思っています。今後も多職種と連携し、患者様の状態に合わせた食事提供を行っていただけるよう日々精進したいと思います。 栄養科 川戸 菜緒



琵琶湖中央病院リハビリ療法部は新型コロナ感染拡大に伴い、3月より外来リハビリ及び通所リハビリを閉鎖し、6月より順次再開し現在に至ります。

通所リハビリでは高齢者の転倒リスクの把握及び対策として、①上肢・下肢の筋力・②バランス能力・③柔軟性・④上肢下肢の俊敏性の検査を定期的に行っていました。この項目は表1) 転倒予防手帳の体力要因項目の一部に該当します。6月再開以降、検査を実施し閉鎖前との比較を行いました。

結果は④下肢俊敏性の低下が多くの方に認められました。（立ち上がり・着座の5回実施時間による検査）外的要因（信号に対応する、他の歩行者や自転車を避ける等）への対応が遅れることが示唆され、その理由として「ステイホーム」による外的要因不足が考えられます。

気が抜けない日々が続きますが、予防としてご自身のペースで行う運動だけでは不十分で、屋外活動の必要性があると考えます。

① つまずくことがある	⑤ タオルを固く絞ることが不可能
② 手すりにつかまらないうち、階段の昇り降りか不可能	⑥ めまい、ふらつきがある
③ 歩く速度が遅くなってきた	⑦ 背中が丸くなってきた
④ 横断歩道を青のうちに渡りきることが不可能	⑧ 膝が痛む
⑤ 1キロメートルくらいを歩いて歩くことが不可能	⑨ 目が見えにくい
⑥ 片足で5秒くらい立っていることが不可能	⑩ 耳が聞こえにくい
⑦ 杖を使っている	⑪ 物忘れが気になる
⑧ タオルを固く絞ることが不可能	⑫ 転ばないかと不安になる
⑨ めまい、ふらつきがある	⑬ 毎日お薬を5種類以上飲んでいる
⑩ 背中が丸くなってきた	⑭ 家の中で歩くとき痛く感じる
⑪ 膝が痛む	⑮ 廊下、玄関、玄関にかけて通る物が置いてある
⑫ 目が見えにくい	⑯ 家の中に段差がある
⑬ 耳が聞こえにくい	⑰ 家で階段を使う
⑭ 物忘れが気になる	⑱ 生活上の近頃の急な坂道を歩く
⑮ 転ばないかと不安になる	
⑯ 毎日お薬を5種類以上飲んでいる	
⑰ 家の中で歩くとき痛く感じる	
⑱ 廊下、玄関、玄関にかけて通る物が置いてある	

表1 厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）  
【運動器の不安定性に關与する姿勢と中枢制御機能に着目した転倒予防ガイドライン策定研究】