

Nutrients for preventive medicine®

株式会社ヘルシーパス

静岡県静岡市葵区栄町 2-10 1192ビル 8F

TEL: 054-255-1200 FAX: 054-255-1188

https://www.healthy-pass.co.jp

情報提供

キーワード プレフレイル, ロコモティブシンドローム, 食品多様性スコア, 歩行速度

要介護リスクを高める「フレイル」と「ロコモ」。年齢に関わらず、食事や運動の重要性を意識した生活を心がけ、同時に、身近にいる高齢者の健康づくりもサポートしていきましょう。

フレイル予防② 働き世代からのアプローチ

■働き世代の「プレフレイル」

2023年6月日本生活習慣病予防協会が医師330名を対象に行ったフレイル調査では、医師の80%以上が「フレイルに該当する患者の増加」を実感しているそうです。さらに75.5%が「働き世代のプレフレイルも増加している」と回答しており、50代の男女ともに約5割がプレフレイルといわれる状態であると指摘しています。その原因は「栄養不足」と「運動不足」による筋肉量の減少などであり、約9割の医師が「フレイルとプレフレイルは今後ますます増加する」と懸念しています。

■子どもロコモも増加中！

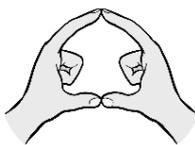
ロコモは子どもでも無関係ではありません。2022年度の小・中学生を対象とした体力や運動能力調査では、50メートル走、ボール投げなど8項目の合計の全国平均が過去最低となりました。原因はおもに運動時間の減少とテレビ・スマホ・ゲームなどの時間の増加とされています。現在は、全国の小・中学校の学校健診において「四肢の状態」が検査項目となり、運動の過不足による障害の早期発見につながっています。

■筋肉量チェック！

自分の指で筋肉量を測定できる簡単なテストを紹介します。

《指輪っかテスト》

- ① 両手の親指と人差し指で輪を作る
- ② 椅子に座った状態で利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れずに軽く囲む



囲めない	—	まだ大丈夫
ちょうど囲める	—	ちょっと心配
隙間ができる	—	危険度大

隙間ができるのは、筋肉量が減っているサインです！日頃の食事内容と運動習慣を見直してみましょう。

■骨や筋肉を鍛える運動『ロコトレ』

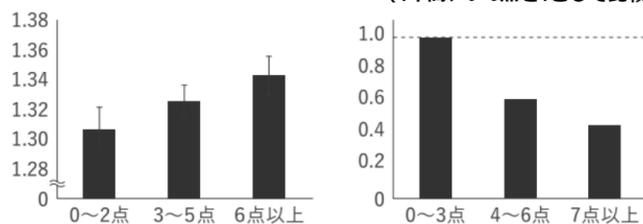
元気な足腰でいるためには「片脚立ち」や「スクワット」などの『ロコトレ』がおすすめです。さらに、速めのウォーキング、ラジオ体操、水中歩行など、息がはずみ汗をかく程度の運動を「30分×週2回」行うことが望ましいといわれています。

■骨や筋肉を強くする『食品多様性スコア』

骨や筋肉のもととなる毎日の食事で摂ることが大切です。その合言葉は、食品の頭文字をとり『さあにぎやかにいただく』です。「魚、油(脂)、肉、牛乳、野菜、海藻、(に)、いも、玉子、大豆、果物」

これらの食品から一日に7点以上摂取することが推奨されています。興味深い報告として、食品多様性スコア(ほぼ毎日摂取している食品の点数)が高いほど、高齢者の歩行速度が速く、さらに、4年間の縦断調査では、この食事指針を守り続けることで歩行速度の低下リスクが低いという研究があります。

通常歩行速度 (m/s) 通常歩行の低下リスク (4年間、0~3点を1として比較)



引用: Yokoyama, Y., et al. J Nutr Health Aging 2016, 2017

高齢者の骨や筋肉の健康に食品の多様性が役立つことが示されました。

■骨や筋肉を強くする栄養素

運動を行っていたとしても、炭水化物や脂質などのエネルギー源が不足すると、からだは筋肉を構成するタンパク質をエネルギー源として利用しようとし、筋肉が減少してしまいます。そうならないようにエネルギーは十分に摂る必要があります。さらに、骨や筋肉の強化には、タンパク質、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンD、ビタミンK、カルシウム、マグネシウム、鉄などが必要です。これらの栄養素を一日3食の食事でバランスよく摂取するよう心がけましょう。

■予防意識と高齢者へのサポート

フレイルは早めに気づいて対策することで予防や改善が可能です。年齢に関わらず、食事や運動の重要性を意識した生活がカギになります。また、ご自身の対策だけでなく、身近な高齢者にも気を配り、家族、友人、地域社会、医療者が協力して、社会全体としてフレイル対策に取り組むことが大切ではないでしょうか。

【参考資料】

日本生活習慣病予防協会, 全国ストップザロコモ協議会, 公益社団法人東京都医師会, ロコモチャレンジ推進協議会