

運動と栄養でフレイル(虚弱) 予防を

加齢に伴う心身の不調(フレイル)は、生活の質の低下、機能障害や入院のリスク、死亡など様々な原因となることが言われています。今回紹介するのはフレイル状態にある人に対して**運動と栄養**介入を行い良好な結果が得られたという研究です。



●運動：施設での運動と自宅での運動を実施

- ・週2回の施設での運動：体操やストレッチ、バランスの練習
- ・週4回の自宅での運動：ややきつい程度のウォーキングときつい程度の足の筋トレ

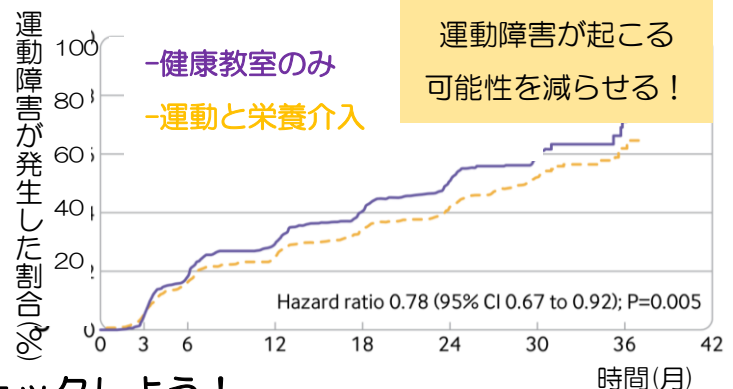
●栄養：エネルギー(カロリー)とたんぱく質量

- ・摂取カロリー：体重 1kg あたり 25-30kcal (体重 60kg なら 1500-1800kcal)
- ・たんぱく質：体重 1kg あたり 1.0-1.2g (体重 60kg なら 60-72g)

●フレイル状態にあっても身体機能の維持は可能

今回、フレイル状態にある70歳以上の人を対象に研究を行いました。

その結果、運動と栄養介入を行った人たちの**46.8%**、行わなかった人たち(代わりに月に1回の健康教室)の**52.7%**に運動障害が発生したとのこと。また握力や筋肉量の減少も、運動と栄養介入した人たちで少なかったとのこと。



●フレイルは予防が大切、自分の状態をチェックしよう!

今回紹介したのはフレイル状態にある人を対象にした研究でした。どんな病気にも共通することですが、フレイルも予防、早期発見、早期に対処することが大切と言われています。フレイル状態になると機能低下の悪循環に陥ると言われています。

下の表を参考に、フレイルの前段階(プレフレイル)で対処できると良いですね。

フレイルチェックリスト(3つ当てはまったらフレイル、1-2つは要注意(プレフレイル))	
1. 体重減少	6か月間で2~3kg以上の(意図しない)体重減少
2. 主観的疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
3. 日常生活活動量の減少	「軽い運動・体操、定期的な運動・スポーツをしていない」
4. 筋力(握力)の低下	利き手の測定で男性 26kg未満、女性 18kg未満
5. 身体能力(歩行速度)の減弱	1m/秒未満

参考：Robert et al. Multicomponent intervention to prevent mobility disability in frail older adults: randomised controlled trial (SPRINTT project) BMJ. May 11;377:e0068788. 2022



オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

平素より弊社サービスをご利用いただき、ありがとうございます。この度、表題の通り、『スイッチオン！オンライン体操教室』を、**YouTube LIVE 配信**にて、皆さまがご自宅にいて、スマホやタブレットからご参加いただけることになりましたので、ご案内させていただきます。

● スイッチオン！オンライン体操教室とは？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。

体操は、理学療法士が、デイサービスの利用者さまの心と体が目覚めるように独自に構成した内容です。この体操内容は、高齢者に対して実施しておりますが、成人の方であれば、どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です



※右のQRコードを読み取っていただきますと、その体操の様子を視聴いただけます。

からだの動きの専門家である理学療法士が、実際の体操だけでなく、「体の動かし方」や「健康に暮らすための生活術」などのお話もしております。

● あなたも、ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

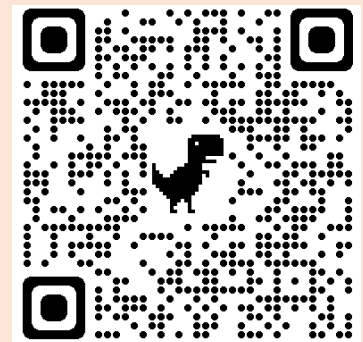
ご自宅で、ほんの少しの時間、ご自身のお体を労り、見つめ直す機会として、スイッチオンオンライン体操教室に参加してみませんか？ほんの少しの好奇心で、これらの未来は変わります。なお、QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R4年 **6** 月 **27** 日（月）

開催時間：**14** 時 開始（約45分間）

場所：お手持ちの **スマホ・タブレット** 端末

右図のQRコードを読み取っていただくと
YouTubeが開き、ご参加できます



**こちらのQRコードから
当日、LIVE 配信を視聴できます**

