# リハビリテーションだより　11 月号

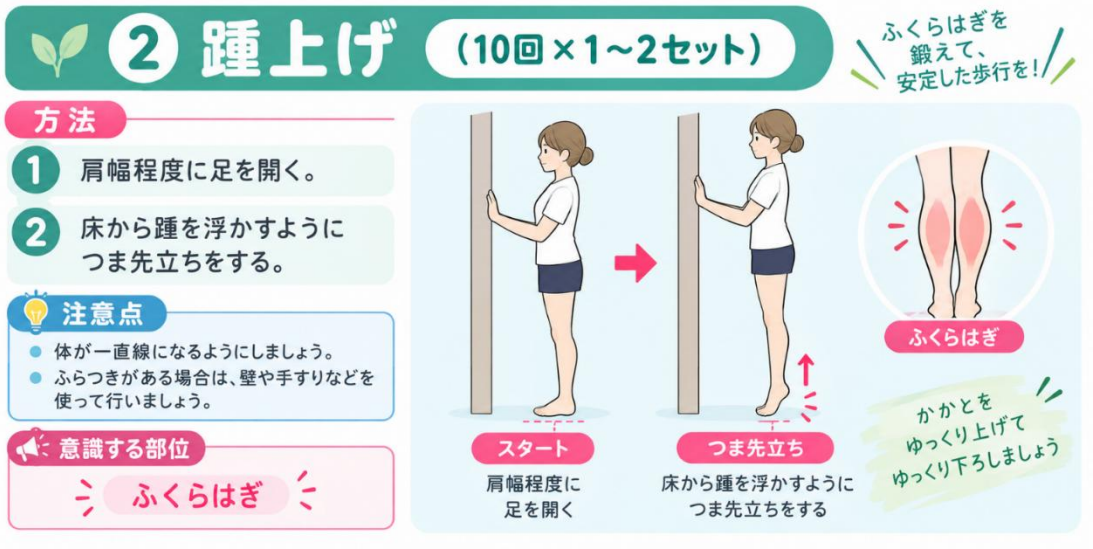
## ～フレイルにならないように今できること

フレイルとは「健康な状態」と「要介護状態」の間にある状態であり、
適切な取り組みによって、状態の改善が期待できます。
フレイルを引き起こす要因は、サルコペニア（筋肉量が減少し筋力や身体機能が低下している状態）と栄養障害の可能性が高いと言われています。外出・人との交流が減ることなど、さまざまな要因が関係しています。動かないことでお腹が空かず、食事量が減って更に筋肉が落ちるという悪循環によって進行してしまいます。

悪循環「動かない → 食欲が落ちる → 筋肉が減る → さらに動けなくなる」

〈フレイルによる健康障害〉
転倒・疾病発症・移動能力の低下・日常生活動作の低下　等などがあります。
フレイルの予防には…
適度な運動・栄養バランスのとれた食事・社会活動への参加が重要です！！
フレイル予防には、筋力・バランス・柔軟性などを意識した運動が大切です。
今回は、日常生活の中でも取り入れやすい 3 つの運動をご紹介します。









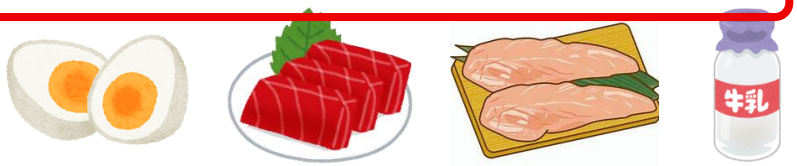
☆フレイル予防の栄養素について

今回はタンパク質について紹介します。

タンパク質は筋力・身体機能を保つうえで重要と言われており、不足すると筋力低下につながります。

フレイルの予防には…　**1.0～1.2g/kg体重/日以上のタンパク質摂取が必要です**

タンパク質が含まれている食材




食事からのタンパク質量を増やすだけでなく、運動との併用でフレイルだけでなく筋肉量・筋力・歩行速度の向上に効果があるとされています。

※必要なたんぱく質量は、年齢・体格・活動量・病気などによって異なります。特に腎臓の病気などがある方は、主治医や管理栄養士にご相談ください。

参考文献：第20章　フレイル理学療法ガイドライン　日本理学療法学会
サルコペニア,ロコモ,フレイル？トレーニング・ジャーナル,36(9)2014：川田　茂雄
サルコペニア・フレイルに対する栄養療法　日内会誌 112：2023：葛谷　雅文
山田実. 介護・転倒予防における理学療法からみた取り組み. PT ジャーナル. 2016; 第 50 巻 第 4 号

第二東和会病院　リハビリテーション科　大城　沙帆