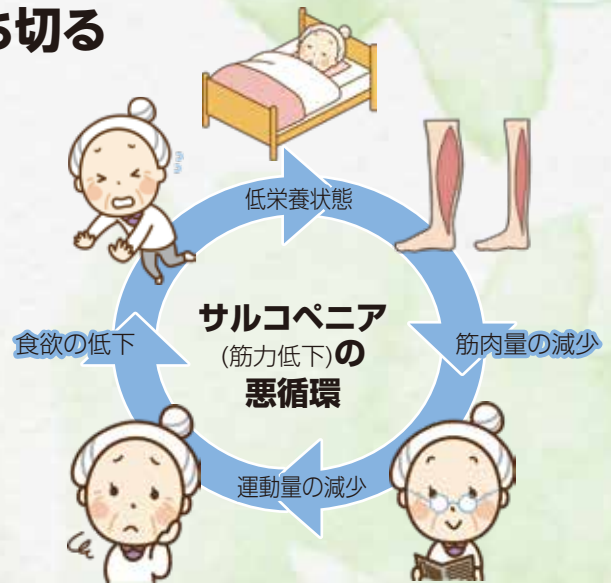


## ▶▶ サルコペニア※の悪循環を断ち切る

加齢により全身の筋肉量が減り、筋力低下をきたす現象のことをサルコペニアといいます。サルコペニアは、悪循環に陥ると、どんどんフレイルの程度が強くなっていくため、「筋力の減少」はフレイルの最大の危険因子だといえます。

サルコペニアの原因は、加齢、炎症性疾患、低活動、低栄養など。その中でも普段の生活の中で改善できる「低活動」と「低栄養」は運動(リハビリ)や食事(摂食嚥下訓練)などで予防できる可能性が高まります。

※ギリシャ語で筋肉を意味する「sarx」と喪失を意味する「penia」からなる造語



## ▶▶ フレイルの予防



運動	日常の活動よりやや強い負荷で。体操教室や運動用品などの利用が有効です。
栄養	いろいろな食品を摂取すること。高エネルギー、高たんぱくの食品を補給して低栄養状態の防止を心がけましょう(肉・魚・卵・乳製品など)。
社会参加	趣味やボランティアなどを通じて人との交流、会話を心がけましょう。社会とのつながりは、認知機能低下防止にもなります。
口腔機能維持	定期的な口腔ケアや噛む力を鍛えることで健康増進につながります。

今日からできる  
フレイル予防

### 食事編

- しっかり1日3食
- 家族や友だちと食べる
- 少量でもバランスよく

タンパク質は手軽に食べられる卵や乳製品がおすすすめ。冷蔵庫に常備しておくとう便利。

### 運動編

座ってできる簡単な運動をYouTubeで公開中!  
ストレッチ編もあります。かっぱのかわもんと毎日  
コツコツが大切です。



津島市公式YouTube