

# みんなの 健康羅針盤

いつまでも健やかに過ごすために、自分の身体機能や栄養状態を客観的に知ることが大切です。そして正しい対策を実践することで、健康長寿を目指しましょう。

Vol.24

## たんぱく質摂取と 二言目運動で元気に フレイル対策 その③

フレイルには移動能力が低下する身体的フレイルや閉じこもり傾向が強まる社会的フレイルがあります。対策として運動や栄養、さまざまな交流への取り組みがあげられます。今回は栄養と近隣交流への取り組みについてご紹介します。

### 1日30品目の食事が理想

年をとると骨格筋量や筋力が低下してサルコペニア状態になりやすくなります。これは身体能力を低下させる病状で、フレイルの入り口になるといわれています。対策としては運動が効果的ですが、高齢になると筋肉がつくられにくくなるので、たんぱく質を十分にとることも意識してください。

厚生労働省が報告している日本人の食事摂取基準では、1日に体重1kgあたり1gのたんぱく質摂取が求められており、これは1日に最低20品目を食べることで概ねク

リアできることが分かっています。また、サルコペニア状態の人と健常者の境目が1日に30品目を摂取しているか否か、ということも分かっていますので、1日最低20品目、理想は30品目の摂取を継続することがとても大切です。たんぱく質を多く含む食品は「肉・魚・乳製品・卵」などですが、これらを朝昼夜の食事ですっかりとることが改善につながります。

また、各食事で食べる品目数をバランスよくすると効果的です。一般的には夜にたくさんの品目を食べている人が多く、朝



は品目が少ない傾向があるので、例えば、夕食の一部を朝食に回すことで、3食のバランスが均一になりやすくなります。

まずは筋肉量をチェックしてフレイルの早期発見・予防に備えましょう。日頃から筋肉量を計測する習慣をつけて、フレイル対策を意識した生活を心がけてください。

### 二言目が出せる関係づくり

家族や友人・知人との交流の機会が減り、社会とのつながりが希薄化することが社会的フレイルの要因の一つとされています。その対策として近所の方と交流する機会を増やすことが重要です。しかし、その交流が「挨拶程度」と「立ち話をする関係」では大きな差があり、挨拶程度の交流しかできていない場合は要介護の発生割合が高いことが分かっています。今まで挨拶だけの人に、何もきっかけがないのに二言目を話すのは難しいかもしれません。小さなお子さんと一緒のとき、ペットを連れているときなどは、お子さんに「今から幼稚園に行くの」やペットの飼い主に「かわいいですね」など声をかけると二言目を話すきっかけとなります。二言目が話せればそれ以降の会話はスムーズです。次に会ったとき、子どもやペットと一緒になくても会話に発展しやすくなります。このような立ち話をする関係づくりができれば、さまざまな情報交換やちょっとした手助けが得られる間柄になり、社会的フレイル対策につながるのです。

食事や近隣交流など日々の暮らしの中でフレイル対策を実行し、健康寿命を延ばして元気に過ごしましょう。

