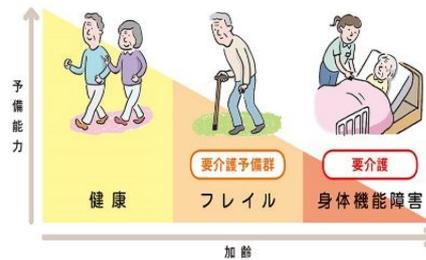


リハビリ通信 令和5年 2月号

食べて元気に介護予防

皆さんは「フレイル」をご存じですか？「フレイル」とは加齢に伴って体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。放っておくと介護が必要な状態になってしまう可能性もあります。今回はフレイルを予防・改善するための栄養について知って頂こうと思います。



フレイルを見極める5つの基準

- ・フレイルを見極める5つの基準は**体重減少**、**筋力低下**、**疲労感**、**歩行速度の低下**、**身体活動の低下**です。**体重減少**は、自分で意図していないのに、**6か月で2～3kg以上**の体重減少があることを指します。**筋力低下**（握力の低下）は、握力が男性では**26kg未満**、女性では**18kg未満**。**疲労感**は、ここ2週間わけもなく**疲れたような感じがすること**。**歩行速度の低下**は、前に比べて**歩くのが遅くなった**と感ずることです。**身体活動の低下**は、①軽い運動・体操をしているか？②定期的な運動・スポーツをしているか？という質問に対して、いずれも「していない」場合をいいます。
- ・この5つのうち、**3つ以上**当てはまるものがあれば「**フレイル**」であり、**1つまたは2つ**当てはまる場合はフレイルの前段階である「**プレフレイル**」となります。

フレイルを進行させないためには、**栄養状態**に気をつけることが重要です。また、適切な食事や運動によって、フレイルを進行させないだけでなく、状態を改善し、健康な状態を取り戻すこともできます。

高齢者が摂るべき栄養素

○たんぱく質

高齢者が特にとるべき重要な栄養素がたんぱく質です。タンパク質は、人間が生きていくうえで重要な栄養素で、筋肉や内臓など、わたしたちの体のあらゆる組織がたんぱく質できています。65歳以上では、**1日に体重1キロあたり1グラム以上**のたんぱく質を摂取することが望ましいとされています。

（体重が60kgの人なら、60g）タンパク質は魚・肉・豆腐・乳製品などに多く含まれています。

例：かつおの刺身（100g）タンパク質25.8g、にわとりささ身（80g）タンパク質19.1g、ゆで卵1個（60g）タンパク質7.5g

○コンビニで手軽に買えるたんぱく質食品！

- ・サラダチキン、スモークチキン、卵、豆乳、生ハム、納豆、ツナ缶、チーズ、プロテインバー、ホットスナック等
- ・コンビニで手に入るたんぱく質食品は、**開封してすぐに食べられる**ものが多く、調理の手間が少ないので手軽でおいしく食べやすいのが特徴です。味がしっかりしているものは塩分が多く含まれているので、一緒に食べる食品も良く考えましょう。中には、脂質が多く含まれるものもありますので、**目的に応じて選ぶ**ようにしましょう。



1月行事の様子



皆様の健康を祈願し、獅子舞



さくら台神社



◎当デイケアの空き状況

曜日	月	火	水	木	金	土	日
定員	40	40	40	40	40	40	休み
空き	○	◎	○	○	○	○	休み

※入浴利用に関しては相談させていただきます。

◎営業日

月曜日～土曜日（日曜日、1/1.2.3）

8時30分～17時00分（提供時間：9時30分～15時40分）

※祝祭日も営業しております

◎送迎範囲

*浜松市浜北区

*浜松市北区の一部（都田町、新都田、三方原町、滝沢町、根洗町、東三方町、三幸町、大原町、豊岡町）

*浜松市天竜区の一部（二俣町二俣、二俣町鹿島、二俣町南鹿島、渡ヶ島、緑恵台）

無料お試し利用随時受け付けております

医療法人社団 誠心会

介護医療院 浜北さくら台 通所リハビリテーション

〒431-0006 静岡県浜松市浜北区四大地9番地68

TEL : 053-582-2311 / FAX : 053-582-2315 担当者：古屋・高木

