



桜 サルコペニアの予防

～運動と栄養で予防を！！～

特集

暖かくなってきたら外出を！
オススメ 外出スポット

予防リハビリで サルコペニア予防を！！

理学療法士 白神侑祐



2014年「介護保険状況報告」では、要介護認定者数が600万人を超えたと報告されています。今後も高齢者は増加していく傾向にあり、介護・転倒予防が必要不可欠と考えられます。最近、転倒予防の観点から『サルコペニア』が注目されています。サルコペニアとは、“加齢に伴う骨格筋量の減少症”です。そのメカニズムは複雑ですが、簡単に言えば、筋肉を「つくる働き(合成)」と「こわす働き(分解)」のバランスが崩れ、こわす働きが優位になってしまうのです。

サルコペニアになると様々なリスクがあると言われています。筋力の低下や移動能力の低下、日常生活活動能力の低下など、私たちの生活に直結するものばかりです。Yamadaら¹⁾の研究では、サルコペニアの人は非サルコペニアの人と比べ、1.81倍も転倒し易くなると報告されています。したがって、筋力低下に伴う転倒を予防するためには、サルコペニアを予防していかなくてはなりません。そのためには、運動習慣の定着と栄養バランスのとれた食事摂取の組み合わせが有効と言われています。

サルコペニア予防のための運動は、ダンベルを使用した負荷の強い運動だけではなく、軽い負荷でおこなう有酸素運動も有効です。そのため、予防リハビリでは、集団体操や個別リハビリなどで様々な運動を用意し、皆様の利用をお待ちしています。

一緒にサルコペニアを予防しましょう！！

1) Yamada M, et al. J Am Med Dir Assoc. 14(12); 911-915, 2013.

「筋肉増強栄養学」 ～サルコペニア予防には栄養面も～

介護福祉士 大島葉奈



体内では、筋肉を「つくる働き」と「こわす働き」が常に繰り返されています。つくる働きを活発にするためには、**タンパク質**をしっかり摂取することが必要です。そして、筋肉にとってもう1つ大事になる栄養素が、魚介類や卵、きのこに多く含まれる**ビタミンD**です。ちなみにビタミンDは日光にあたることにより体内で合成されるため、適度な日光浴もオススメです。筋肉が十分にある人が、筋肉を維持するためには、成人の場合1日に体重1kgあたり1gを目安にタンパク質を摂取します(体重60kgなら1日に約60gが必要)。腎機能が低下している場合、医師と相談して下さい。また、食品に含まれるタンパク質の含有量は、食品の重さと同じではないので、正しく知りたい方は食品成分表を参考にしてください。

筋肉をつけてサルコペニア予防や健康を維持するためには、タンパク質やビタミンDを積極的に摂取し、合成と分解のバランスを整えてください。

(監修 倉敷平成病院栄養科)



2015.9月号 きょうの健康 (NHK) より引用

～お知らせ～

第52回 のぞみの会

平成29年11月5日(日)

9:30～14:00

皆様のご参加、お待ちしております!!



誤嚥予防に必要な口腔機能 言語聴覚士 木村仁美



お口の働き(口腔機能)と聞いて何を思い浮かべますか? 歯や歯肉、舌などがある口は「食べる」・「呼吸する」・「話す」・「笑う」など、生命の維持や人間らしい暮らしや表情をつくる器官として大切な役割を担っています。その中でも「食べる」ことは私達がかつとも関心を持っていることの1つです。食べることはただ口から栄養を摂取するというだけでなく、日常の楽しみとも言えます。

高齢者のお口の特徴としては、歯と歯周組織が変化する、舌や口腔粘膜の状態が変化する、歯肉の炎症がおきやすくなる、お口の中が細菌の培養器になる、入れ歯が合わなくなるなどが挙げられます。また、“70歳以上では加齢による筋力の低下、靱帯のゆるみなどにより、誤嚥の危険性が高まる”ともいわれています。それらのお口のトラブルから誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。誤嚥性肺炎とは唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまうこと(誤嚥)により、その食物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こる肺炎のことです。肺炎になると身体の抵抗力がないために、なかなか治りません。また、寝たきりのきっかけとなることもあります。誤嚥性肺炎の予防のポイントとしては、

- ①お口の清潔を保つ
- ②飲みこむ力を保つ
- ③食事の環境を整える
- ④食後2時間ほど座って胃液の逆流を防ぐ
- ⑤病気に対する抵抗力を高める

ことが挙げられています。お口の機能を維持し、いつまでも美味しく楽しい日々を過ごしていきましょう。

今回は予防スタッフ相山弥代が オススメのスポットを紹介します!



みなさんは「天空の城」と聞いてどんなお城を思い浮かべるでしょうか? 今回は、高梁市にある天空の城、備中松山城について紹介します。

備中松山城は高梁市街地の北側にある臥牛山の頂上にあり、天守が現存する山城としては日本一の高さを誇ります。

毎年10月中旬頃からの雲海シーズンになると、雲海に浮かぶ備中松山城を見ることができます。雲海に浮かぶお城は、まさに「天空の城」そのものです。お城の東側に展望台があるため、全国から写真愛好家の方やお城ファンの方が訪れるそうです。また、昨年大河ドラマ「真田丸」のオープニング映像に備中松山城が登場し、注目を集めました。大河ドラマの影響もあり、昨年は例年よりもお城を訪れる人が多かったようです。登山はちょっと自信がない、と思われる方も多いと思いますが、ご安心下さい。8合目までは車で登ることができ、そこからは徒歩20分ほどで山頂に到着できます。暖かい季節に少し足をのばして、天空の城を訪れてみてはいかがでしょうか?



雲海に浮かぶ備中松山城(高梁市観光協会ホームページより)

所在地: 高梁市内山下1

アクセス: JR備中高梁駅前より乗合タクシーにて10分

【表紙の写真】

通所利用者N様の作品

「染井吉野と眼鏡橋～菅原神社より～」

予防リハビリブログ

『ブログ倉敷平成病院だより』から

カテゴリ“予防リハビリテーション”をクリック!!

<http://www.heisei.or.jp/blog/>

倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

倉敷市老松町4-4-7

(社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリ)

Tel: (086)427-1128

Mail: genki2reha@heisei.or.jp

お気軽にご連絡ください

相談担当: 大島

(年2回発行. 次回2017年9月予定)