

## 人生 100 年時代！フレイルを予防してずっと元気に！

フレイルは日本老年医学会が 2014 年に提唱した概念で、日本語で「虚弱」を意味しています。年を取ると認知機能や身体的機能は低下していくものですが、適切な予防や治療で進行を抑えられることが分かっています。しかし昨今の新型コロナウイルスの感染拡大により身体活動時間が減少している人が多く、フレイルの進行が懸念されています。また、長引く自粛生活が心身の健康に影響を及ぼしている可能性も高いのではないかとされています。感染症の予防をしっかりすることはもちろん大切ですが、「おいしくものが食べられなくなった」「疲れやすく何をするのも面倒になった」「体重が以前よりも減ってきた」など心身の変化にはぜひ敏感になって頂きたいと思います。

フレイル予防の3つの柱は、食事をバランス良く食べる「栄養」とウォーキングなどで今より 10 分間多く体を動かす「身体活動」、趣味や仕事で外出して活動機会を設ける「社会参加」です。この中で最も日々の生活に密接に関わっているのが「栄養」です。

フレイルを進行させないためには栄養状態に配慮し、適正体重を維持しながらエネルギーを確保することが大切です。筋肉や内臓といった体の組織を作るタンパク質をはじめ、骨粗鬆症や骨折のリスクを減らすカルシウム、ビタミンDなど多くの栄養を摂ることが重要です。

とりわけ、筋肉を作るタンパク質の摂取は欠かせません。運動機能を保つために筋肉量の低下は禁物だからです。タンパク質は体重1kg当たり1.0~1.5gを毎日摂取することが望ましいと言われています。目安としては魚・肉・卵・豆腐のどれかを毎食「握り拳」一つ分ぐらい食べるのがお勧めです。一度にまとめて食べるのではなく、適度な運動と共に1日3食、均等に摂った方が筋肉を効率よく作ることが出来ます。

タンパク質に限らず、食事は1日3食バランス良く食べることが大事です。規則正しい食事は生活リズムを整え、活動量を増やすことにも繋がります。1食の量が少なかったり食事を抜いたりすると、1日に必要なエネルギーや栄養を摂るのが難しくなってしまいます。さらに、バランス良く食べるコツは、主食(ごはん・パン・麺類)と主菜(肉・魚・卵・豆腐を使った料理)、副菜(野菜・海藻・きのこを使った料理)を揃えることです。

1日3食作るのが面倒だったり、つつい簡単な物で済ませてしまったりしている場合は、栄養が不足してしまう危険性があります。従来の作り方に囚われることなく、カット野菜や缶詰などを使って料理の負担を軽くし、電子レンジも積極的に活用するとよいと思います。

献立を考えたり食材を買いに行ったり、新しい調理方法を考えたりする食事の準備もフレイル予防に繋がります。

食事が美味しいと感じ、栄養状態も良くなることで、心も体も元気になります。1日3食のバランスの良い食事をぜひ心がけてみて下さい。



## 感染対策にハンドケア



コロナ禍で手荒れが重症化して皮膚科に通院する人が増えているそうです。手指消毒で手洗いやアルコール消毒が多くなり、手荒れが悪化してしまうことが原因です。

ある皮膚科医が、手荒れの状態で手洗いした場合と、1週間ハンドクリームでハンドケアをした状態で手洗いした場合を比較する、手荒れと手洗いに関する実験を行いました。その結果、手荒れの状態で手を洗っても、爪の横のささくれ部分や皮膚のあかぎれ部分に洗い残しがくっきりと確認され、ハンドケアがされた状態で手を洗うと、洗い残しがないことが分かりました。

手荒れの小さな傷があると汚れが入り込み、手洗いだけでは取れなくなってしまいます。感染症の予防とともに手指の衛生のためにも、しっかりハンドケアをして、手荒れの傷を作らないことが大切です。

## <今週のオススメレシピ♪

### 小松菜のまるやかうどん★>

#### 【材料(1人分)】

- ゆでうどん(1玉) 小松菜(50g)
- 卵(1個)
- めんつゆ(2倍希釈)(大さじ1)
- 豆乳(大さじ3)



#### 【作り方】

- ① 小松菜は2cmぐらいの長さに切る
- ② 深めの器に、うどんと小松菜を入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する
- ③ 溶き卵をかけて、更に電子レンジで1分加熱する
- ④ めんつゆと豆乳を混ぜて、②にかけて和えたら出来上がり！