

2018 1月

# ひがし調剤 TOPICS

No. 116

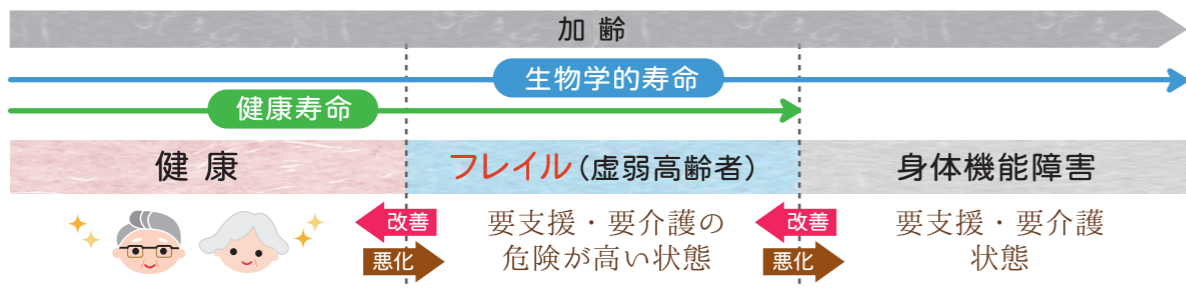
明けましておめでとうございます。  
本年もトピックスをよろしくお願い致します。

## 介護予防の 新しいキーワード “フレイル”

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

＊ご自由にお持ち帰りください＊

年齢とともに、足腰の筋力が衰えて立って歩くのもひと苦労…。  
今まで“老化現象”と呼ばれてきたこのような症状に対して、2014年に日本老年医学会が老衰や虚弱を意味する英語を語源として“フレイル”と名付けました。  
フレイルは「健康な状態」と「日常生活でサポートが必要な介護状態」の中間を意味し、多くの方はフレイルを経て要介護状態へと進みます。



高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、治療や予防などで正しく介入することが大切です。

### フレイルの基準とは？チェックリスト

- 【体重減少】…年間4.5kg、または5%以上の意図しない体重減少
- 【疲れやすい】…何をしても面倒だと週に3～4日以上感じる
- 【歩行速度の低下】…青信号のうちに渡り切れない
- 【握力の低下】…ペットボトルキャップが開けにくい
- 【身体活動量の低下】…散歩など週1回以上していない

フレイルの基準は、3項目以上あるとフレイル、2項目以上あるとフレイルの前の段階である可能性があります。

フレイルには、以上のような身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や、社会的なものも含まれます。

### ＊フレイルを防ごう！＊

フレイルの予防は、以下の3つが柱となります。

#### 栄養

高齢になると、食欲が落ちたり、噛む力や飲み込む力が衰えたりして低栄養になりがちなので、しっかりと栄養を摂ることを心がけましょう。

#### 運動

筋肉は使わないとどんどん衰えていくため、毎日意識して体を動かすことが大切です。自分に出来そうな簡単な筋トレを取り入れることで筋力維持を。

#### 社会参加

趣味の活動などに参加することで外出の機会が増え、身体を動かすことに繋がります。仲間とおしゃべりを楽しむことで気持ちが明るくなる効果も。

当薬局では、お薬に関することはもとより、栄養や運動に関するご相談も承っております。どうぞお気軽にお声かけください。

## 今年こそ 減塩に挑戦しましょう！

皆さんは、毎月17日の「減塩の日」をご存知ですか？特定非営利法人日本高血圧学会が、健康寿命を延ばすことを目的として制定しました。今日は、今日から始められる減塩についてご紹介いたします。

### 「しょっぱい」と感じないものにご用心！

以下の表の食品は、塩分を多く含みますので、摂り過ぎに注意しましょう。

| 少量でも高塩分！「肉・魚加工品」       |             | 食塩相当量 |
|------------------------|-------------|-------|
| かまぼこ                   | 2切れ(40g)    | 1.0g  |
| さつま揚げ                  | 1枚(50g)     | 1.0g  |
| ロースハム                  | 薄切り2枚(38g)  | 1.0g  |
| 主食からも食塩摂取！「めん・パン・シリアル」 |             | 食塩相当量 |
| しょうゆラーメン               | 1杯(汁含む)     | 7.1g  |
| お茶漬け                   | 1杯(140g)    | 2.2g  |
| 食パン                    | 6枚切り1枚(60g) | 0.8g  |
| コーンフレーク                | 40g         | 0.8g  |
| 甘いお菓子にも食塩が！「お菓子類」      |             | 食塩相当量 |
| アップルパイ                 | 1個(185g)    | 1.3g  |
| 焼きチーズケーキ               | 1個(110g)    | 0.6g  |
| みたらし団子                 | 1本(60g)     | 0.4g  |

### メリハリのつけ方が重要！献立のヒント

#### ＊朝食＊



パンには食塩が含まれていますので、おかずの塩分を控えても案外気になりません。おかずを減塩してパンとともに食べましょう。  
ごはんは無塩ですが、献立が塩分を含むおかずばかりになりがちですので注意しましょう。低塩のシリアルも市販されていますので、手軽に減塩したい方におすすめです。

#### ＊昼食＊



お弁当は高塩分になりがちですが、コンビニやスーパーのお弁当は特に高塩分となっています。  
腐らないようにとは言っても、よほどの高塩分でない限り防腐効果は期待できません。汁気をよく切り、保冷剤を活用するなどして細菌の増殖を抑え、おかずは高塩分とならないようにしましょう。

#### ＊夕食＊



夕食は、特に食べたい料理ばかりで組み合わせると塩分コントロールが難しいものです。まずは、いつものおかずを1～2品薄味に変えてみましょう。柑橘類の爽やかな酸味を利用すると塩分控えめでもおいしく食べることができます。  
柑橘類の中でも、ゆずは酸味がマイルドです

参考：栄養と料理 2016年12月号・2017年1月号

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。