



新年度を迎えて、心はずませる季節になりました。
暖かい日も増えて、色とりどりの花が咲き始めています。
まだまだ寒暖差が激しい時期ですので体調を崩さないようお気をつけください。



をテーマにお届けします♪

「フレイル・サルコペニア」という言葉は聞いたことがあるでしょうか？

フレイルは加齢によって心身が健康な状態から介護が必要な状態へと変化する途中の段階にあることを意味しています。サルコペニアは「加齢による筋肉量が減少した状態のこと」を表しています。とくに、低栄養でサルコペニアになると身体機能が低下することで、活動量も減り、さらに食欲低下をもたらす悪循環が生まれてしまいます…。

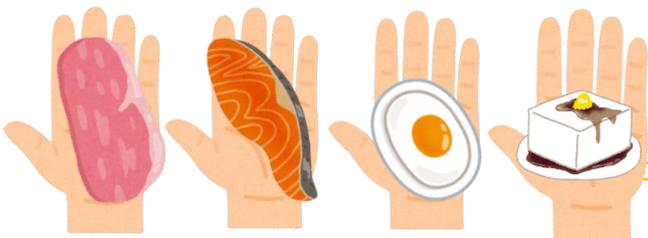
予防・改善するには、食事面と運動面あわせて対策をとることが大切です。

サルコペニアの食事対策には、

たんぱく質を十分に摂ることが大切です。

たんぱく質の供給源になる肉、魚、卵、大豆を使った料理を

毎日とりいれましょう。目安量は1食につき「手のひら1枚分です」



毎食、手のひらサイズのたんぱく質
が食べられているかチェック！
足りない時は牛乳や豆乳を。

お肉やお魚なら1枚 20g程度の切り身1枚分。

豆腐やたまごなど手のひら半分くらいの大きさであれば、組み合わせて1枚分に。

たんぱく質強化食品をとるなら、朝がおすすめ！！

私たちの身体は、朝のほうが筋肉の合成が盛んです。

同じ量のタンパク質を食べた場合、朝のほうが効果的に筋肉を増やすことができます。栄養補助食品のドリンクやゼリーをプラスしている方も朝をとることをお勧めします。



無理のない範囲で運動も毎日継続して行いましょう。

いきなりキツイ筋トレを行う事は必要ありません。まずは、ウォーキングやラジオ体操などできる範囲の運動から始めることをおすすめします。デイサービスで行っている座ってもできる運動などもよいですね。まずは、毎日体を動かすことに慣れましょう。