

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

フレイルとサルコペニア

フレイルとは、高齢者に見られる心身の衰えの状態を指します。身体的な力の低下、活動量の減少、筋力の低下などが特徴で、日常生活の自立度にも影響を与えます。サルコペニアは、筋肉量や筋力の減少が中心で、歩行速度の低下や転倒リスクの増加と関連しています。どちらも加齢に伴って進行しやすいとされ、早期に対策を行うことが重要です。

研究によると、65歳以上の高齢者の約10～20%がフレイル、さらに40%近くがフレイル予備軍にあたる「プレフレイル」の状態にあると報告されています。また、筋肉量の低下は20代以降少しずつ始まり、50代で加速度的に進むことが知られています。特に、日常的に運動をしていない人や栄養が不足している人は、サルコペニアが早く進む傾向があります。

フレイルやサルコペニアは、生活習慣の工夫で予防や改善が可能です。適度な運動、特に下肢の筋力を鍛える運動や有酸素運動は、筋肉量の維持に効果があります。また、たんぱく質やビタミンDなどの栄養素を適切に摂取することも重要です。日常生活に取り入れやすい小さな運動や食事の工夫が、健康寿命を延ばすことにつながります。

- 1) フレイルとはどのような状態を指しますか。
- 2) サルコペニアは何が中心の衰えですか。
- 3) どの年代から筋肉量の低下は始まると報告されていますか。
- 4) フレイルやサルコペニアを予防・改善するために効果的な生活習慣は何ですか。
- 5) あなたの生活に取り入れられそうな運動や生活習慣は何ですか？

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

フレイルの兆候とチェック方法・予防法

フレイルの兆候には、体重の減少、筋力低下、歩行速度の遅れ、活動量の減少、疲れやすさなどがあります。これらは日常生活の中で少しずつ現れるため、本人や家族が気づきにくいこともあります。軽度の兆候であれば、生活習慣の改善で進行を遅らせることが可能です。

フレイルやサルコペニアのチェックには、簡単な方法があります。たとえば握力測定・歩行速度の測定・椅子立ち上がりテストなどが代表的です。これらは、筋力や運動機能の低下を客観的に把握でき、予防や改善の指標として活用できます。

予防のためには、日常生活に軽い運動を取り入れることが効果的です。スクワットやかかと上げ、階段の上り下りなどの簡単な下肢運動は、筋力維持に有効です。また、ウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動は、心肺機能を保ちながら筋肉を使うため、サルコペニアの進行を抑えることができます。

栄養面でも工夫が必要です。1日のたんぱく質摂取量を体重1kgあたり1.0～1.2gを目安に摂ることや、ビタミンDを含む食品を取り入れることで、筋肉や骨の健康を支えることができます。

- 1) フレイルの兆候にはどのようなものがありますか。
- 2) サルコペニアやフレイルのチェックに使われる方法を2つ挙げてください。
- 3) 日常生活で取り入れやすい軽い運動の例は何ですか。
- 4) 筋肉や骨の健康を支える栄養素にはどのようなものがありますか。
- 5) 無理なくこれらの習慣を続けるには、どのような工夫が必要だと思いますか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

サルコペニアの要因・メカニズム

サルコペニアは、加齢だけでなく、生活習慣や疾患の影響で進行します。運動不足は筋肉量の低下を加速させ、特に下肢の筋力減少が歩行速度の低下や転倒リスクの増加につながります。また、十分な栄養が摂れていない場合、筋肉の合成が阻害され、サルコペニアが進みやすくなります。

慢性疾患もサルコペニアのリスクです。糖尿病や心疾患、慢性腎臓病などでは、炎症や代謝の変化により筋肉量の維持が難しくなります。高齢者では、複数のリスク要因が重なるとフレイルの進行が早くなります。

研究では、週に2～3回の筋力トレーニングを行った高齢者は、行わなかった人と比べて筋力低下の進行が約30%遅れたと報告されています。また、たんぱく質摂取量を増やすと筋肉量の維持効果が高まることも示されています。つまり、運動と栄養の両方を組み合わせることが、サルコペニアの予防や改善に不可欠です。

規則正しい生活リズムも重要です。睡眠や活動のサイクルを整えることで、筋肉の合成や回復が効率的に行われます。小さな運動を日常に取り入れ、十分な栄養を摂ることが、フレイルやサルコペニア予防の基本です。

- 1) サルコペニアの進行を加速させる生活習慣にはどのようなものがありますか。
- 2) 慢性疾患がサルコペニアのリスクになる理由は何ですか。
- 3) 研究で示された筋力トレーニングの効果はどのくらいですか。
- 4) サルコペニア予防のために重要な生活習慣は何ですか。
- 5) 生活習慣改善で運動と栄養のどちらを優先すべきか、理由を挙げてみましょう。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

日常生活での対策・工夫

フレイルやサルコペニアを予防・改善するためには、日常生活で無理なく取り入れられる運動と食事の工夫が大切です。まず運動については、下肢の筋力を鍛えるスクワットやかかと上げ、階段の上り下りなどの簡単な体操がおすすめです。これらは1日数分から始めても効果が期待できます。また、ウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動を週数回取り入れると、心肺機能を維持しながら筋力を使うことができます。

栄養面では、1日のたんぱく質摂取量を体重1kgあたり1.0～1.2gを目安に摂ることが推奨されます。鶏肉や魚、大豆製品、卵などをバランスよく食べることが重要です。さらに、ビタミンDやカルシウムを含む食品を取り入れると、骨や筋肉の健康維持にもつながります。

習慣化のコツは、毎日の生活に小さな運動や栄養補給を組み込むことです。例えば、歯磨きの前にスクワットを1～2回行う、テレビを見ながら足踏みをする、食事にたんぱく質を必ず一品加える、といった小さな工夫が継続を助けます。これらの運動や食事を日常に取り入れることで、筋力低下やフレイルの進行を抑え、心身の健康を維持できる。無理のない範囲で継続することが、健康寿命を延ばすポイントです。

- 1) 日常生活で取り入れやすい下肢の筋力運動の例を挙げてください。
- 2) 筋肉や骨の健康を支える食品にはどのようなものがありますか。
- 3) 習慣化のために工夫できる小さな取り組みの例は何ですか。
- 4) 進行を防ぐために運動と栄養の両方を取り入れる理由は何ですか。
- 5) 運動と食事、どちらを習慣化するのが難しそうですか？理由も答えましょう。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

社会的な視点

フレイルやサルコペニアの予防には、個人の生活習慣だけでなく、地域や社会のサポートも大切です。地域の高齢者向け運動教室や、散歩や体操を通じて交流できるサークルに参加することで、運動の継続と社会的なつながりの両方を得ることができます。研究によれば、社会参加が活発な高齢者は、身体機能や認知機能の衰えが緩やかになる傾向があります。

また、近所の友人や家族と一緒に運動することも効果的です。一人では続けにくい運動も、仲間がいるとモチベーションを保ちやすく、習慣化しやすくなります。さらに、地域で提供される栄養相談や食事サービスを活用することで、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどの必要な栄養素を無理なく摂取できます。

こうした地域資源や社会参加の活用は、単に筋力や身体機能の維持にとどまらず、心の健康や生活の満足度向上にもつながります。個人の工夫だけでなく、社会の支援を組み合わせることで、フレイルやサルコペニアの予防効果がさらに高まります。

フレイルやサルコペニアは、運動・栄養・生活習慣・社会参加の4つの要素をバランスよく取り入れることで予防・改善が可能です。

1) 地域や社会のサポートがフレイル予防に役立つ理由は何ですか。

2) 社会参加が活発な高齢者に見られる傾向は何ですか。

3) 仲間や家族と一緒に運動することのメリットは何ですか。

4) 栄養面で地域資源を活用する具体例は何ですか。

5) お住まいの地域では、どのような取り組みがありますか？