



# 一人ひとりが介護予防を！

令和4年  
1月号

## 寒さに負けず、身体を動かそう！

「高齢者は運動をしましょう！」とよく聞きますが、なぜ高齢者に運動が必要なのでしょう？  
加齢による筋肉量の減少や身体機能の低下は避けては通れません。

高齢者は、サルコペニア※や骨・筋肉・関節(運動器)の障害がみられると、容易に歩行能力やバランス能力の低下、筋力の低下へと結びつき、フレイル(介護が必要になる前段階)になりやすくなります。

しかし、フレイルは、回復できる力が残っている状態ですので、適切な運動やリハビリテーション、食事、薬物療法などで健康な状態へと回復することが可能となります。



※サルコペニアとは

高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく現象のこと。  
放置すると歩行困難になってしまうこともある。

## ●運動の効果

適切な運動を行うことで、ケガや病気を予防し、健康寿命を延ばすことにつながります！

また、運動は心肺機能が高まる、爽快感や達成感が得られる、骨を丈夫にする、生活習慣病の予防効果もあり、フレイルの予防ともなります。

また、外に出て日光を浴びることで、骨を丈夫にする他に、ストレスの緩和にもなります。

## ●どれくらい運動したらいいの？

厚生労働省は「1回あたり30分以上の運動を週2回以上かつ1年以上継続すること」を推奨しています。特に移動動作に必要な下肢機能の低下を防ぐため、歩行運動や下肢・体幹部のストレッチ、筋力トレーニングなどを行ったり、レジャー活動や軽スポーツ(グラウンドゴルフなど)を積極的に行うことも有効であるとしています。

1日の目標歩数は男性 6,700 歩、女性 5,900 歩です。

集中して1人でやるのもよし、家族や友人とやるのもよし！無理をせずに、楽しく行うことが、長続きへの近道です♪

参考:厚生労働省 健康日本 21 身体活動・運動



## 加齢に伴い筋肉量が減少していく？

加齢に伴い筋肉量は減っていきます。筋肉量は25～30歳頃から減りはじめ、生涯を通して進行します。主な原因は若い頃より活動が少なくなるためと考えられていますが、そのメカニズムははまだ完全には判明していません。

筋肉量を維持、向上向上するためのトレーニングによって進行の程度を抑えることが可能ですので、歳を重ねるごとに意識的に運動強度が大きい運動(レジスタンス運動)を行うことが大切です。立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になり、放置すると歩行困難になってしまうことから、高齢者の活動能力低下の大きな原因となっています。

参考:厚生労働省 e-ヘルスネット サルコペニア

# 筋肉の量を落とさないためのたんぱく質

元気な筋肉を維持して、いつまでも生き生きと過ごすためには、毎日いろいろな食品をまんべんなく食べることが大切です。特に、筋肉のもととなるたんぱく質をしっかりと摂りましょう。

たんぱく質は、体内でアミノ酸になります。アミノ酸の中には、体内で作ることのできないアミノ酸が9種類あります。食事から摂らないといけなないので必須アミノ酸と呼ばれます。

## 筋肉づくりを促すロイシン

9種類の必須アミノ酸の1つにロイシンがあります。

ロイシンはたんぱく質を作るのを促し、なおかつ筋肉づくりを促します。

ロイシンを多く含む食品は、さば、あじ、さけ、まぐろの赤身、鶏肉・牛肉・豚ヒレ肉、高野豆腐などです。

参考：健康長寿ネット フレイルの治療



## ちょい足しで、毎回の食事でたんぱく質をしっかりと摂るには…

### 朝食

単品の食事は、たんぱく質がとりにくい…



ご飯のみ

たんぱく質 4.0g

ご飯  
茶碗1杯

たんぱく質 4.0g

豆腐・わかめ・ねぎ  
みそ汁

たんぱく質 5.9g

焼きさけ

たんぱく質 14.6g

たんぱく質 合計24.5g

トーストのみ

たんぱく質 6.7g

トースト  
5枚切1枚

たんぱく質 6.7g

スライスチーズ

たんぱく質 4.0g

ハムエッグ

たんぱく質 10.5g

たんぱく質 合計21.2g

### 昼食

うどんのみ

たんぱく質 5.2g

うどん

たんぱく質 5.2g

油揚げ・かまぼこ  
トッピング

たんぱく質 10.4g

ヨーグルト

たんぱく質 4.3g

たんぱく質 合計19.9g

コンビニ  
おにぎり鮭のみ

たんぱく質 4.8g

コンビニ  
おにぎり鮭

たんぱく質 4.8g

豚汁  
カップ

たんぱく質 5.3g

コンビニ  
厚焼き卵焼き

たんぱく質 12.1g

たんぱく質 合計22.2g

※たんぱく質を意識して食べるのは必要ですが、筋肉はたんぱく質だけでできているわけではありません。1日3回、朝昼晩のそれぞれで主食・主菜・副菜をしっかりと食べて、栄養素をバランス良く摂ることが大原則となります。

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(☎77-7896)