

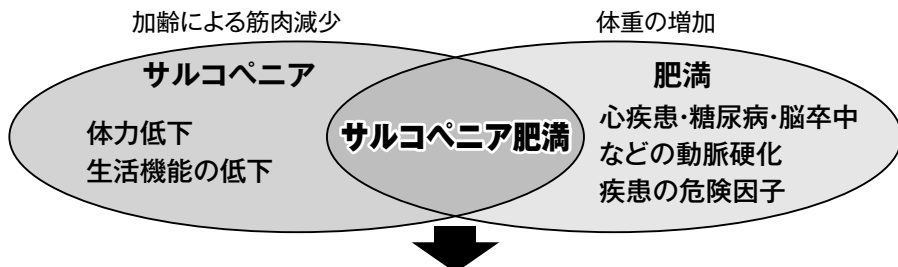
- |            |               |       |               |
|------------|---------------|-------|---------------|
| つばさ薬局 多賀城店 | ☎022(366)8001 | 吉川店   | ☎0229(22)7010 |
| 長町店        | ☎022(308)5711 | 泉店    | ☎022(772)1571 |
| 船岡店        | ☎0224(58)1065 | 若林店   | ☎022(289)8777 |
| 中新田店       | ☎0229(64)1888 | 松陽台店  | ☎022(361)9444 |
| 松島店        | ☎022(353)2990 | とことろ店 | ☎0229(31)2550 |
| 玉川店        | ☎022(365)2838 |       |               |

## サルコペニアとは

『サルコペニア』という言葉をご存知でしょうか？

サルコペニアとは、sarx（筋肉）と penia（喪失）というギリシア語を組み合わせた造語で、1989年 Rosenberg によって提唱されました。現在では**加齢にともなう筋量・筋力の低下**と定義されています。日本では65歳以上の高齢者の3人に1人はサルコペニアであると言われています。高齢者のサルコペニアでは、運動機能、身体機能が低下するばかりでなく、日常生活の動作、高齢者本人や介護者の**生活の質を低下**させてしまいます

また、サルコペニアの人は基礎代謝が落ちているため、体脂肪がたまりやすくなっています。こうして筋肉減少と肥満が重なったのが『**サルコペニア肥満**』とされています。メタボリック症候群のリスクが非常に高い状態にあります。



**サルコペニアのみ、肥満のみより、病気のリスクが高まる**

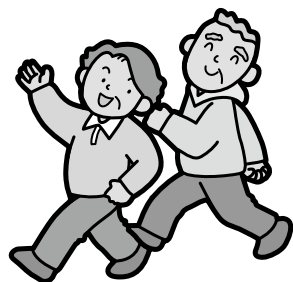
## サルコペニアの原因・症状

- サルコペニアの原因は**加齢、活動量の低下、低栄養、ホルモンバランスの乱れ、慢性疾患**など多岐にわたっており、多様な要因が関与しています。
- **低栄養状態**を合併していることが多く、感染症、床ずれを発症しやすいと言われており、死亡リスクが高まると報告されています。
- サルコペニアによる機能障害として代表的なものとして、**転倒および骨折**があります。階段昇降、買い物、外出などの筋肉と関連が深い日常動作が低下しやすくなっています。

## 運動による治療と予防

- 強めの筋力トレーニングや有酸素運動の効果は高いです。しかし、危険性の少ない自宅周辺の道路を歩くなど**安全への配慮**が必要です。
- 通常の生活を送る中で、**しっかり体を動かす**ことを心がけるだけでも予防効果は期待できます。
- また、**毎日少しずつでも運動を習慣化**させることが大切です。

買い物、趣味、ボランティア、自宅周辺をウォーキングなど家の中に閉じこもらず、一日一度は外出するようにしましょう！



# 高齢者の食事の工夫

高齢者は、食事摂取不足、慢性疾患の合併などにより栄養障害を生じやすくなっています。加齢による機能低下を念頭に置き、個人の機能にあった工夫をしましょう。また、食事内容だけでなく、食環境や食後のお口のケアも重要です。

高齢者の栄養管理の心得 10 カ条『あしたもえがおだね』について、確認していきましょう。

## 『あ』 安心しないで。食品の偏りに要注意です!

食べているからと安心しないようにしましょう。食事内容がパターン化していないか、好き嫌いしている食品は無いか注意しましょう。買い物へ同行することや宅配サービスの利用も摂取食品の幅を広げる助けとなります。

## 『し』 食欲不振の時はすぐに原因をさがし、対策しましょう

味が感じられないなど味覚異常は無いか確認しましょう。また、一度に多く食べられない場合は、少量ずつ食事回数を増やしてみましょう。食事時間が長くなると、疲労感をもたらします。食事時間は 30 分、長くても 1 時間以内が望ましいです。

## 『た』 体重測定は定期的に。そして記録を!

体重測定は栄養状態の評価において、重要な項目です。

できれば週一回、最低でも月 1 回は測定しましょう。



## 『も』 「もう歳だから」は使わない。高齢者は意外に食べられます!

食事制限が必要な病気が無ければ、食事量を減らす必要はありません。

## 『え』 衛生管理に気をつけて

高齢者は免疫力が低下しています。手洗いの徹底と食品の衛生管理が不可欠です。

## 『が』 ガラガラ声は危険サイン！ 嚥下機能の低下に配慮を

食事中にむせ込む、食後に痰がからんだようなガラガラ声になるときは、飲み込む力が低下している表れです。

## 『お』 お口のケアを忘れないで

経腸栄養や静脈栄養の場合、唾液の分泌低下により口の中の環境は悪化しやすい状態です。口から食べる方と同様に日頃の手入れを大切にしましょう。

## 『だ』 脱水に注意する。適度な水分補給を！

加齢による細胞内水分や腎機能の低下、口渇感の減少、頻尿を恐れることによる水分制限、嚥下障害による水分摂取不足など脱水に陥りやすくなっています。

## 『ね』 粘度の調整も一案

飲み込みやすくするため、食材にとろみをつけることも効果があります。飲み込む力によってとろみの程度は異なりますので、医師・言語聴覚士・管理栄養士に確認しましょう。

加齢にともない他者の援助が必要になることが増えます。食事のもその一つであり、高齢者は、食事を苦痛と感じることもあるでしょう。介助者も介護への疲労感を感じていることも事実です。しかしながら、高齢者にとって食が生涯を通して楽しいものとなるように、食事の際は笑顔で向き合うように心がけていきましょう。



参考文献：サルコベニア 24 のポイント

## 10月の栄養相談予定 (各店10:00~12:00開催です)

- ・ 3日 (金) 長町
- ・ 6日 (月) ごとた
- ・ 8日 (水) 松島
- ・ 10日 (金) 松陽台
- ・ 14日 (火) 中新田
- ・ 16日 (木) 若林
- ・ 20日 (月) 多賀城
- ・ 22日 (水) 古川
- ・ 24日 (金) 泉
- ・ 28日 (火) 船岡
- ・ 30日 (木) 玉川