

# 栄養課だより

第15号

2019年 3月

金上病院 栄養課発行



## 「フレイル」チェック



「フレイル (Frailty)」とは日本老年医学会が提唱している、高齢者が筋力や活動が低下している状態（虚弱）で、健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護へ移行する中間の段階とされています。厚生労働省では「加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能など）が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態」と定義しています。一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされています。脳疾患などの疾病や転倒などの事故により、健康な状態から突然要介護状態に移行することもあります。高齢者の多くの場合、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。

評価法は複数ありますが、より簡易的なものをご紹介します。5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

- ① (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがしますか？
- ② 1階から2階までのひとつづきの階段を上までのぼりることができますか？
- ③ 400m (一区画) を歩くことができますか？
- ④ 5つより多い種類の病気にかかっていますか？
- ⑤ 最近6か月間で、2~3kg以上(5%を超える)体重の減少がありましたか？



## お尻力を鍛えよう！

お尻の筋肉を鍛えると、様々な効果が期待できます。



- ◎お尻の引き締め効果（美尻）
- ◎姿勢改善（骨盤が整う）
- ◎便秘解消（体幹の刺激）
- ◎ダイエット効果（筋肉量アップ）
- ◎頻尿対策



### 《 お尻力チェック 》

立位の姿勢から、

- レベル1・・・片足を前に出し、前方の足を床から5cm上げ、30秒キープすることができる。
- レベル2・・・太ももと床が平行になるように脚を上げ、45秒キープすることができる。
- レベル3・・・レベル2よりも脚を高く上げ、片手で押さえ、60秒キープすることができる。
- レベル4・・・レベル3の手を離し、そのままの姿勢で60秒キープすることができる。

◆お尻力を鍛える一番簡単で効果があるのは、お尻に力を入れるストレッチです！

- ① 立つ
- ② 6秒間、肛門をしめるように、ぎゅっと力を入れる
- ③ 6秒間、力を抜く
- ④ 繰り返す

※わざわざお尻を鍛えようとしなくても、大股で歩いたり、階段を登ることでお尻力を高める効果も!!

### ☆ 栄養相談 ☆

受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~12:00
相談時間	約 30分	



# お尻力UPトレーニング

## ～お尻歩きのやり方～

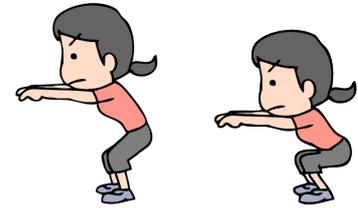
1. 両足を閉じて伸ばした状態で座る
2. 足のつま先が天井を向くように、足首を90°に曲げる
3. 前に出す足と同じ方の手を前に出すようにして、左右のお尻で歩く



## ～基本のスクワットのやり方～

1. 肩幅に足を広げて立つ
2. 背筋を伸ばした状態で、足を90°になるまで膝を曲げる
3. ゆっくり腰を持ち上げ、膝が完全に伸びる前にまた曲げていく
4. 2～3を10～20回行う

これを1日に3セット行う



## ※ワイドスクワット

肩幅よりも広めに足を広げて行うスクワットです。足を広げている以外は基本のスクワットと同じ手順です。基本のスクワットができれば、ワイドスクワットも取り入れてみましょう。

# 春食材でフレイル予防

◎フレイルを予防するためには、筋肉の合成に必要なタンパク質や、骨の形成に欠かせないカルシウム、カルシウムの吸収に必要なビタミンD、その他のビタミン、ミネラルなどの摂取が大切です。



## 『キャベツとしらすのチャーハン』

### 材料 (2人前)

しらす	30g (お好みの量)
キャベツ	1～2枚 (お好みの量)
卵	2個
ご飯	2膳
サラダ油	大さじ2
だしの素 (鶏ガラスープの素)	小さじ1/2
塩・こしょう	適量
醤油	お好みで
万能ネギ (無くても可)	お好みで

### 作り方

- ① しらすは湯通し、キャベツはみじん切りにしておく。あれば万能ネギも小口切りに。卵は溶いておく。
- ② フライパンに油を熱し、キャベツを入れ、少ししんなりするまで炒め、しらすも加えてサッと炒める。
- ③ フライパンにタマゴを割り入れ、すぐにご飯を入れよく混ぜるように炒める。
- ④ 塩コショウを振り入れ、だしの素も加える。(お好みで増減して下さい)最後に醤油を少し垂らして炒める。
- ⑤ お皿に盛り付け、万能ねぎを散らせば完成！  
※長ネギをみじん切りにしてキャベツと一緒に炒めてもOK!



### 材料 (2人前)

イカ	1 ぱい
菜の花	1/2 束
椎茸	2個
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	少々
白ワイン(酒)	大さじ1

## 『イカと菜の花のソテー』

### 作り方

- ① 菜の花と椎茸は食べやすい長さに切る。イカはわたごと足を引き抜いてわたを除き、胴は1cm幅の輪切りにし、足は2本ずつ程度に切り分ける。
  - ② フライパンにオリーブ油を入れ、イカ・菜の花・椎茸をソテーしてワイン(酒)を入れて3～4分、汁気をとばしながら炒める。塩、こしょうをふって完成！
- ※にんにくやバター、オイスターソースなどでアレンジしても good!

