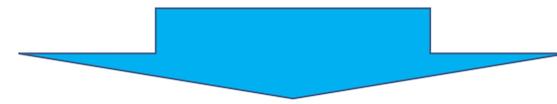
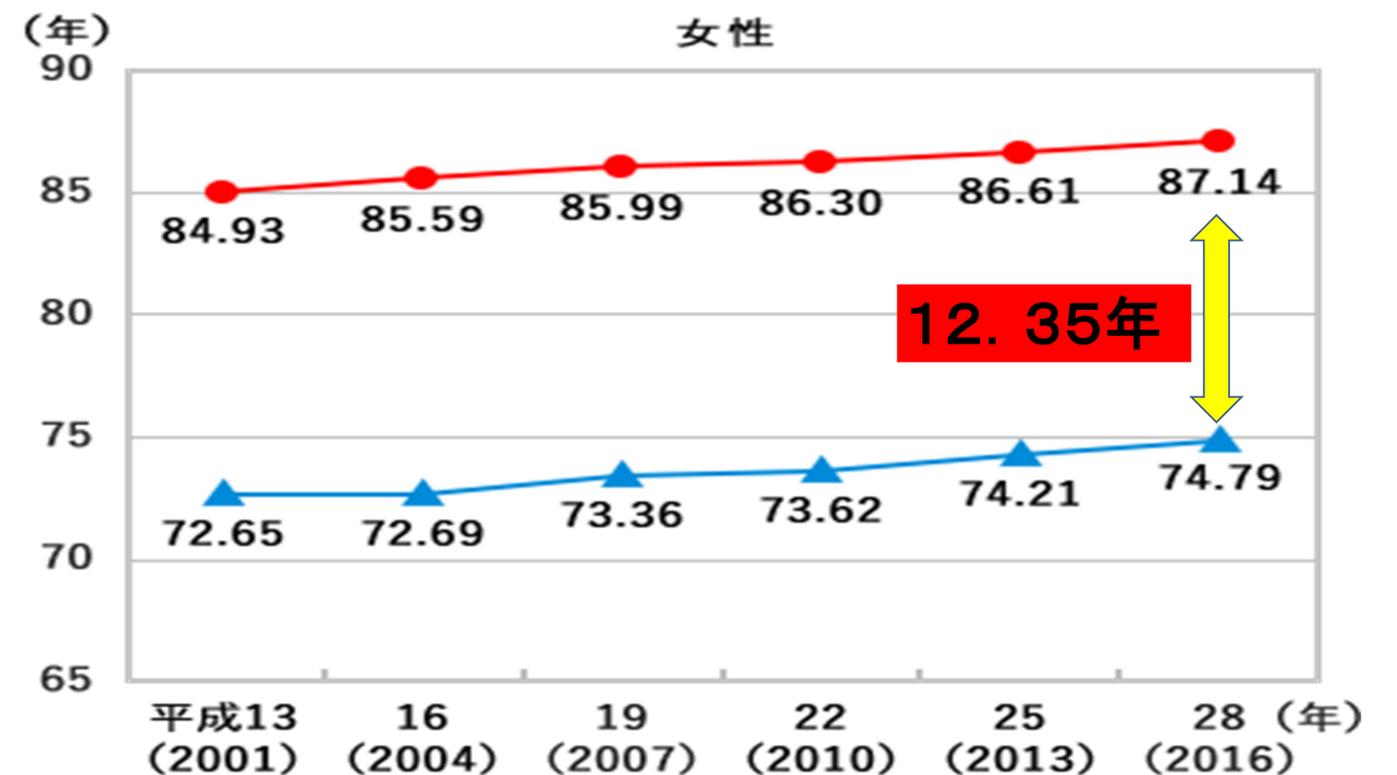
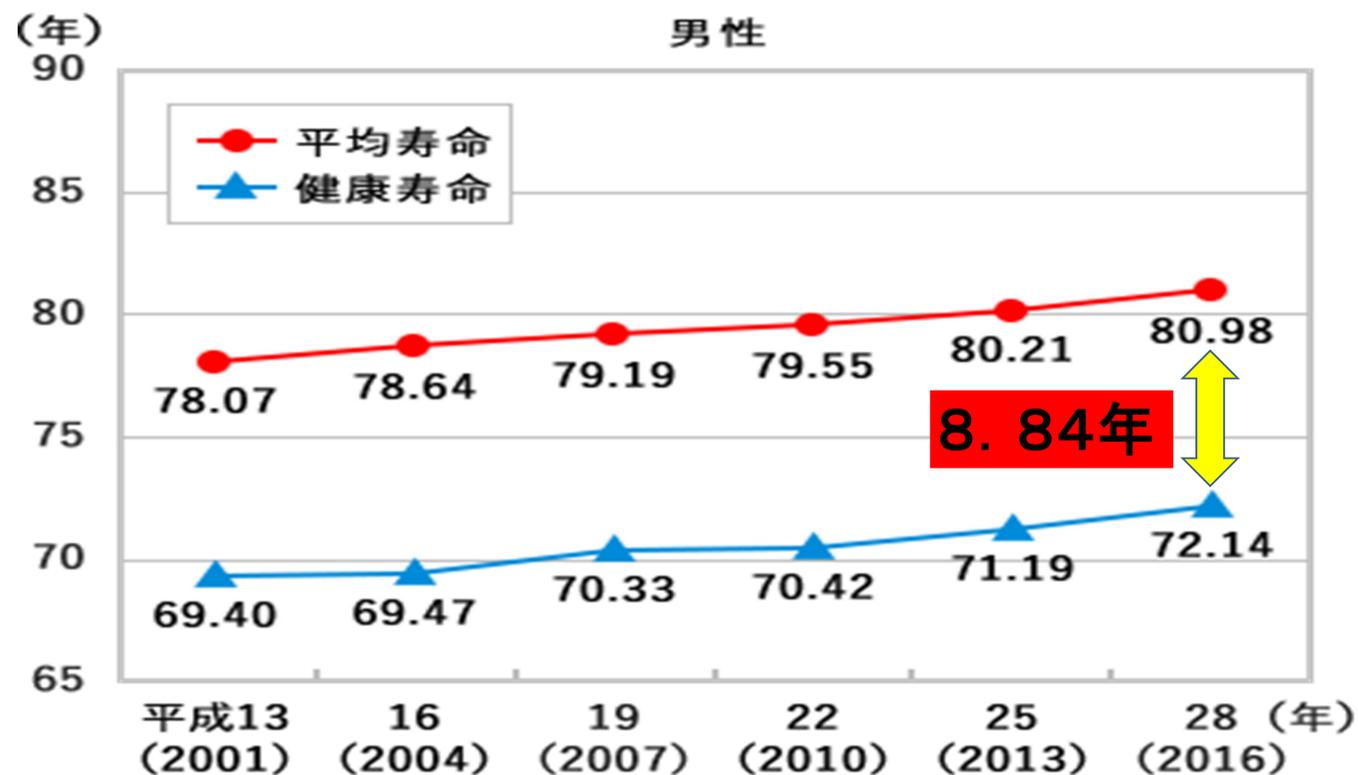


健康寿命の延伸

人生100年時代を健康で幸せに生き続けるためには、
健康寿命の延伸により、平均寿命と健康寿命の差を
いかに縮めることができるかが重要となります。



ロコモ・フレイル・サルコペニアの予防が重要



平均寿命と健康寿命の差

【ロコモ・フレイル・サルコペニア】

ってなんだろう？

ロコモ：運動器（骨・関節・筋肉）の障害のために移動機能の低下をきたし、要介護になる危険の高い状態

フレイル：加齢とともに心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながり等）が低下し、不健康を引き起こしやすい状態

サルコペニア：活動量低下や栄養不足により筋肉量が減少し、全身の筋力や身体機能が低下している状態

ロコモ診断

- (1) 片脚立ちで靴下がはけない
- (2) 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- (3) 階段を上るのに手すりが必要である
- (4) 家のやや重い仕事(掃除機がけや布団の上げ下ろし)が困難である
- (5) 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)を持ち帰るのが困難
- (6) 15分くらい続けて歩けない
- (7) 横断歩道を青信号で渡りきれない

※1つでも当てはまればロコモの心配があります

フレイル診断 (Friedらの基準)

1. 体重減少

: 6ヶ月間で2~3kg以上の(意図しない)体重減少

2. 主観的疲労感

: (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする

3. 日常生活活動量の減少

: 「軽い運動・体操」および「定期的な運動・スポーツ」
のいずれもしていない

4. 身体能力(歩行速度)の減弱 : 1m/秒未満の場合

5. 筋力(握力)の低下

: 利き手の測定 男性26kg未満、女性18kg未満

3項目以上該当する: **フレイル** 1~2項目該当する: **プレフレイル**

該当項目0の場合: **健常**

サルコペニア診断（指輪っかテスト）

指輪っかテスト

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。

困めない ちょうど困める 隙間ができる

低い サルコペニアの危険度 高い

転倒・骨折などのリスク

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

テスト方法

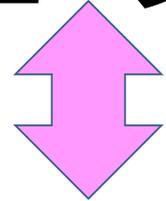
- ①人差し指と親指を結び
- ②ふくらはぎの一番太い部分を囲む

要注意

サルコペニアの危険度が高い

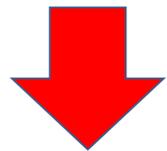
ロコモ・フレイル・サルコペニアの予防

自立 → ロコモ・フレイル → **要介護状態**へと進む

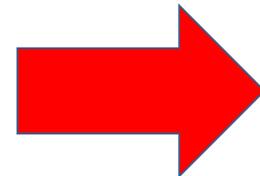


適切な予防・支援により → **自立レベルに近づく**

予防方法：**共通**している



- **運動**
- **栄養摂取**
- **社会参加**



自分の生活に取り入れ、**継続していく事**が**重要**

インターバル速歩

基本型

ゆっくり歩き3分＋早歩き3分×5セット

＝トータルで30分

※最初は早歩き1分～2分で様子を見ましょう。

◎実践後30分以内にコップ1杯の牛乳を飲みましょう。

(たんぱく質の吸収が高まるゴールデンタイム)

5ヶ月間継続 → 体力が最大20%増加
生活習慣病指標が20%改善
医療費が20%抑制



※早歩きは、足がもつれない程度の速度で実施してください

※痛みがある場合や体調がすぐれない場合は無理せずに中止し、必要に応じて受診しましょう

筋肉・骨を強くする食生活

【筋肉を強くする】

・たんぱく質 1日摂取推奨量：男性**60g**・女性**50g**

(肉、魚、卵、乳製品、大豆製品)

木綿豆腐100g(1/3丁)：**6.6g**



牛乳200ml：**6.6g**

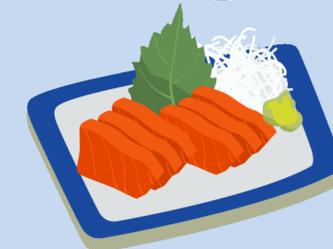
牛乳500ml：**16.5g**



豚ロース60g：**12.4g**



刺身まぐろ60g：**13.0g**



・ビタミンB6 (マグロの赤身、カツオ、赤ピーマン、キウイ、バナナ)

【骨を強くする】 骨はつねに生まれ変わっています

・カルシウム 1日摂取推奨量：男性**750mg**・女性**650mg**

(牛乳200ml：**231mg**、ヨーグルト150g：**180mg**、小魚、緑黄色野菜、海藻類、大豆製品)

・ビタミンD (鮭などの魚、キノコ類)

・ビタミンK (納豆、青菜)