

ロコモ対策としての栄養

ロコモとフレイル

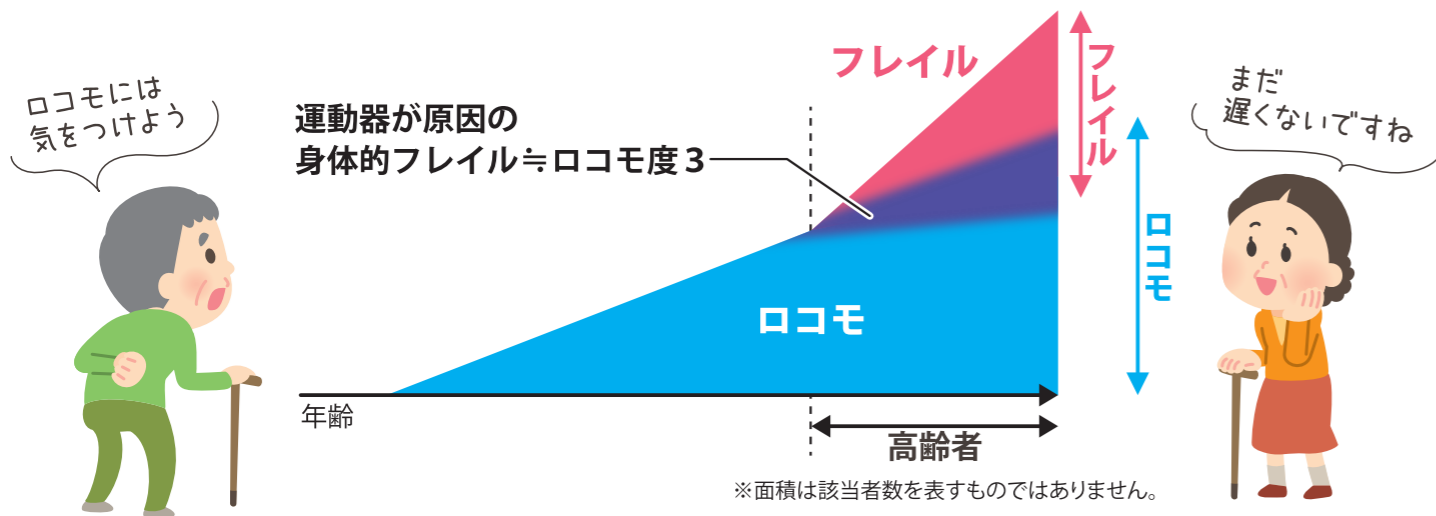
タンパク質、エネルギー不足にも注意を！

「フレイル」という言葉をご存知でしょうか。フレイルとは高齢者において生理的予備能が低下し、要介護の前段階に至った状態を意味します。フレイルが現れる要因には身体的、精神・心理的、社会的の3つの側面があり（一般社団法人 日本老年医学会）、このうち身体的フレイルがロコモと深く関係しています。

ロコモはフレイルよりも人生の早い時期から現れます。ロコモが進行し、身体能力の低下が自覚症状を伴って顕著になったものが身体的フレイルです。移動機能の低下によって社会参加に支障をきたす「ロコモ度3」が、この身体的フレイルに相当する段階といえます。



タンパク質と炭水化物



せっかく運動をしても食事をきちんと摂らなければ、やせて筋肉が減ってしまいます。筋肉の量を増やし、筋力を高めるためには骨と同様に材料が必要です。

その材料がタンパク質です。エネルギー源となる炭水化物や脂質をしっかり摂っておくことも大切です。エネルギーが不足していると、身体は筋肉を構成するタンパク質を使ってエネルギーを生み出そうとするからです。

低栄養はロコモの大敵

高齢者は食が細くなったり、食事作りが困難になったりして、タンパク質に限らず様々な栄養素が不足する低栄養状態に陥りやすくなります。低栄養はさまざまな臓器の構造及び機能に影響してロコモやフレイルの促進要因になります。

したがってロコモ対策の基本は低栄養の予防であり、栄養素密度の高い食事をするのが大切です。そのためには食品摂取の多様性を高めることです。具体的な方法をお教えします。

基本となる10の食品群の頭文字をとった合言葉



多くの種類の食物を摂取するために

合言葉の10の食品群のうち**毎日7種類**は食べることを習慣にしましょう。この合言葉は多くの食品だけでなく**楽しい食事をする**という意味も含まれています。

食事量の減少への工夫

少量しか食べられなくても栄養のあるおやつや牛乳などの乳製品などで食べる回数を増やし、必要なエネルギーを確保しましょう。

