

前橋地域リハビリテーション 広域支援センター vol.68

公益財団法人 老年病研究所附属病院内 R8 年 8 月 発行

健康教室が開催されました

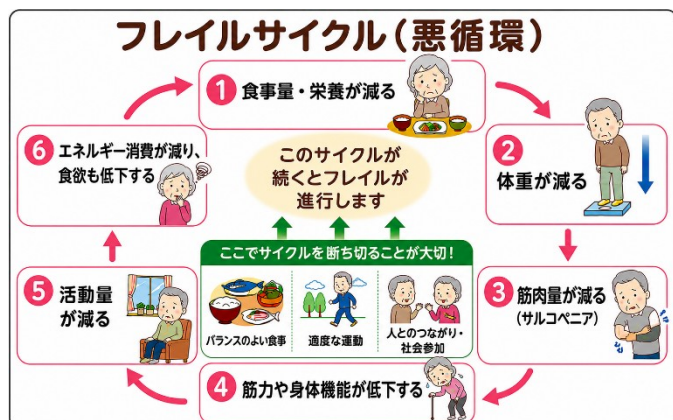
令和8年6月27日前橋市総合福祉会館にてフレイル・サルコペニア予防をテーマに健康教室が開催されました。前半は機能強化型認定栄養ケア・ステーション「栄養まえばし」の管理栄養士高橋みゆき氏による「筋肉を守る栄養術～フレイル・サルコペニアを防ぐ食事とは～」、後半は当院理学療法士の八木原美歩氏より「栄養と一緒に考える運動習慣」についてご講演頂きました。

■筋肉を守る栄養術

～フレイル・サルコペニアを防ぐ食事とは～

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下し健康な状態から要介護状態へと移行する中間の段階(虚弱な状態)を言い、またサルコペニアとは加齢や栄養不足により筋肉量が低下した状態を言います。

高橋みゆき氏の講話では、フレイル予防の3つ柱として「栄養・社会参加・身体活動」が挙げられ、とくに栄養は健康の土台となる重要な要素であることが説明されました。



～フレイルサイクルとフレイル予防の3つの柱～



～講演の様子～

参加者は、話を聞くだけではなく、自身の食行動や運動、睡眠・休養の状況を確認する「健康チェック」や、実際の食事内容を振り返る「ごちそうさまチェックシート」に取り組み、自分の生活習慣の現状を把握しました。

■低栄養予防と食事

低栄養の早期発見のためには、日頃から体重変化や BMI を把握することが大切であり、高齢者では BMI20 以下が注意の目安の一つになると説明されました。また、サルコペニア予防には、欠食を避けて1日3食しっかり食べることや毎食たんぱく質を意識して取り入れることが重要とされました。特に運動後 30～60 分の間にたんぱく質と炭水化物を一緒に摂ることが筋肉合成に有効であるとのことでした。さらに、たんぱく質だけでなく、たんぱく質代謝を助けるビタミン B6、筋肉や骨の維持に関わるビタミン D、骨粗しょう症予防にもつながるカルシウム、水分摂取の重要性についても解説がありました。食品例としては、鶏肉、魚、卵、乳製品、

きのこ類などが挙げられ、毎日の食卓の中に無理なく取り入れる工夫として、パンにチーズをのせる、蕎麦に卵や油揚げを加える、汁物にさば缶を使うといった「ちょい足し」の実践例も紹介されました。

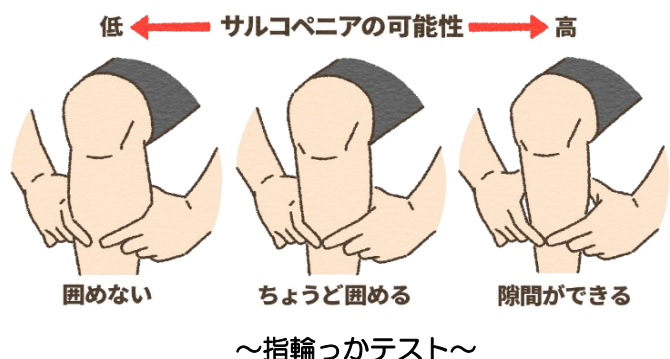
タンパク質・ビタミンB6・ビタミンD・カルシウムを多く含む食品	
たんぱく質 筋肉や臓器、血液など体をつくるものになる大切な栄養素	鶏肉 豚肉 牛肉 さけ まぐろ 卵 納豆 豆腐 牛乳 ヨーグルト チーズ
ビタミンB6 たんぱく質の代謝を助け、皮膚や粘膜の健康維持に役立つ栄養素	まぐろ かつお さけ 鶏むね肉 パナナ ジャがいも さつまいも にんにく
ビタミンD カルシウムの吸収を助け、骨や歯の健康を保つ大切な栄養素	さけ さんま いわし さば 干しいたけ きくらげ しめじ 卵
カルシウム 骨や歯をつくり、丈夫に保つために欠かせない栄養素	牛乳 ヨーグルト チーズ 小魚(しらす・雲干し) 木綿豆腐 小松菜 水菜

またサルコペニアによっても嚥下障害になるという説明があり、嚥下障害で食べにくさがある場合には、マヨネーズやとろろ、オクラ、豆腐などを使って、まとまりやすく食べやすい形にする工夫も示され、参加者にとって身近で実践しやすい内容となっていました。

■栄養と一緒に考える運動習慣

後半の運動パートは、理学療法士・八木原美歩氏が「なぜ運動が必要なのか」「運動を続けることの大切さ」「自宅でできる運動を体験すること」の3点を中心に講話と実技を行いました。

日常生活の中で見られる筋力低下のサインとして、半年で2kg以上の体重減少、疲れやすさ、歩行速度の低下、握力の低下、運動不足などが挙げられました。参加者がその場でサルコペニアの可能性をセルフチェックする「指輪っかテスト」も紹介されました。両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲む方法で、隙間ができる場合には筋量低下の可能性があるというものです。



また、「フレイルサイクル」を予防するために、栄養と運動を切り離さずに考える必要性が強調されました。八木原氏は、「栄養」と「運動」の関係を「材料」と「大工さん」の関係に例え、どちらか一方では家は建たないのと同じように、健康な体も片方だけでは作れないとわかりやすく説明しました。そのうえでサルコペニア予防には週2～3回程度の少し負荷を感じる筋力トレーニングが勧められる一方、最初から強い運動をするのではなく、家事や散歩など生活の中で「今より10分多く動く」ことから始める継続を重視する考え方が示されました。運動時には、水分補給や暑さ対策、痛みや疲労がある場合の休憩も大切であり、安全に続けることが重要であると呼びかけました。

運動の実技では、もも裏、体幹のストレッチに加え、かかと上げ、スクワット、片脚立ちなど、自宅でも続けやすいシンプルな運動が紹介されました。いずれも特別な器具を必要とせず、日常生活の延長として取り組みやすい内容で、参加者が実際に体を動かしながら学べる時間となりました。



～自宅でできる運動を体験している様子～

■おわりに

今回の健康教室は、栄養と運動を別々に学ぶのではなく、「食えること」と「動くこと」を一体で捉えるという内容でした。参加者自身が健康や食事のチェックを通じて現状を確認したうえで無理なく続けられる食事や運動方法を知る機会になったのではないのでしょうか。日々の食事や生活における小さな工夫の積み重ねが、将来の健康維持につながることを学ぶ健康教室となりました。

文責：言語聴覚士 飯塚

出張講座を行いました

～腰痛予防について～

令和 8 年 5 月 26 日、ケアハウス元総社より依頼を受け、ケアハウス入所者様に向けての腰痛予防をテーマとした出張講座を行いました。

■腰痛の基礎知識

国民の 80% が一生に一度は「腰の痛み」を経験します。男性では体の訴えで一番多く、女性では肩こりに次いで 2 番目に多い症状です。

レントゲン等の画像で診断できる腰痛は 15% 程度で、画像のみではわからない腰痛が 85% 程度となっています。腰痛経験者の 47% は明かな問題が見当たらず、命に関わるような腰痛は 1% 前後です。

■腰痛との向き合い方

腰痛の原因が明らかな場合は無理に運動することとはせず、安静や医師の指示に従います。しかし、過度な安静や痛みへの不安を抱えることは腰痛の慢性化の原因となるため注意が必要です。

■腰痛予防のためのストレッチや運動

腹筋が弱くなると、腰椎を伸ばす役割の背筋群に負荷がかかりやすくなります。その結果、腰椎を反らせる力が強まり腰痛を引き起こしやすくなります。また、腹筋と背筋が弱くなると、腰椎を支える力が弱くなり、腰回りにかかる負担が大きくなるため腰痛の原因となります。ここでは、腰痛予防のストレッチや運動の一例をご紹介します。

～腰痛予防のためのストレッチ～



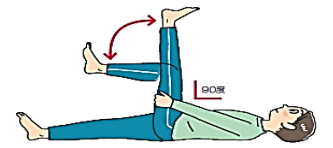
脇腹伸ばし 10 秒



身体ひねり 10 秒

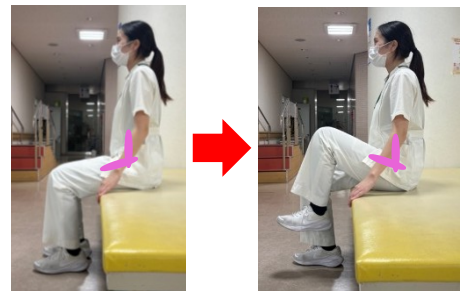


お尻と腰のストレッチ 10 秒



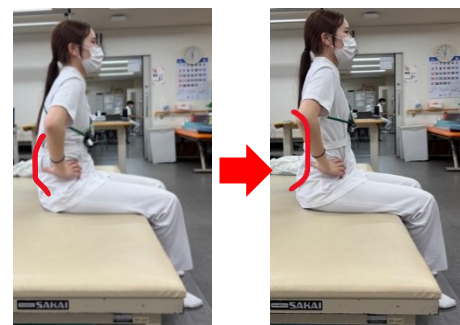
太もも裏のストレッチ 10 秒

～腰痛予防のための運動～



腹筋運動 10 回×2 セット

身体が後ろに倒れないように
お腹に力を入れたまま太ももを上げる



骨盤前後運動 10 回×2 セット

息を吸いながら前へみぞおちを突き出すように
上体を移動させる→胸を開くイメージで

■生活動作の注意点

重たいものを持つことはなるべく避けるようにします。床からのものを拾う際などは腰を曲げないで、肘を身体に寄せ、膝を曲げて行いましょう。

長時間の同じ姿勢は、同じ場所に負荷がかかってしまうため、30-60 分ごとに姿勢を変え少し動いてみましょう。

■おわりに

参加者の方は真剣に講義を聞かれ、ストレッチ等に取り組みれていました。腰痛予防のために自身の運動習慣や生活環境について考え、見直していくことも大切だと思います。文責：作業療法士 上村



前橋地域広域支援センターのホームページには年に2、3回、リハビリテーションに関連した内容の面白いコラムが掲載されています！今回はその中の一つをご紹介します。

『No.52 脱水注意報発令中！』

■熱中症を招く脱水に注意

段々と日差しが強く蒸し暑い日が多くなってきました。暑い日が多くなってくると心配なのが「脱水」です。毎年のように熱中症により搬送されるニュースを聞きますが、体が脱水状態だと熱中症も起こしやすくなります。

■水分は体の半分以上を占める重要な成分



人間の体の約半分は水分で構成されており、成人男性では体重の約60%、乳児や小児では70～80%と高く、女性では55%、高齢者では50%と少なくなっています。体内の水分は生命維持に欠かせない重要な役割を担っており、体内の水分が日常生活の中で常に出たり入ったりして一定の量を保つことでスムーズに行っています。この体内に入る水分と体外へ出ていく水分量のバランスがとれず、体が水分不足の状態になると起きるのが「脱水症」です。症状は重症度によって異なり、軽度ではだるさやめまい、中等度では頭痛や悪心、高度では意識障害や痙攣等が起こってきます。特に気温が高い夏は屋内にいても大量の汗をかくことがあるため、気が付かないうちに体が水分不足に陥ってしまう危険性があります。

■脱水予防！水分補給のポイント

そこで、脱水症を予防するための水分補給のポイントを大きく3つにまとめました。

まず1つ目は、しっかり食事を食べることです。

夏は暑くてつい簡単な食事になりがちですが、そんなときこそ主食と主菜と副菜をそろえたバランスのよい食事を摂るよう心掛けましょう。2つ目は、のどが渇く前にこまめに水やお茶を飲むことです。コップ1杯（150～200ml）程度を1日8回位に分けてこまめに飲むとよいでしょう。3つ目は、摂取する水分を塩分・糖分濃度が低く、アルコール以外の飲み物にすることです。砂糖の多く入っている飲み物は、吸収まで時間がかかってしまうため水分補給としては不向きです。また、アルコールには利尿作用があり脱水になりやすくなります。このような理由から水分補給として摂取するのは水や無糖のお茶がよいでしょう。



■脱水かな？と思ったら経口補水液

脱水症になってしまったときの水分補給におすすめなのが「経口補水液」です。経口補水液とは、体が水分を素早く吸収できるよう、塩分や糖分をバランスよく調整した飲み物です。口の渇き、だるさ、めまい、ふらつき、頭痛、吐き気等、脱水症の初期症状があるときに飲むと他の飲料よりも早く体に水分が吸収され、重症化を防ぐことができます。注意するポイントとしては、軽度～中等度の脱水状態のときに有効な飲み物のため、普段の水分補給として飲むのは控えましょう。また一般的な飲料よりもナトリウム・カリウム等の電解質が多いので、高血圧や腎臓病、糖尿病のある方は飲む前に医師に相談しましょう。

【編集後記】

暑い日が続きますが、適切な水分補給をして熱中症に注意して元気に乗りきりたいですね！

文責：作業療法士 小淵、小林



←ホームページはこちら！

前橋地域リハビリテーション広域支援センター

〒371-0847 群馬県前橋市大友町3丁目26-8

公益財団法人 老年病研究所附属病院内

TEL：027-253-5165 FAX：027-253-8222

E-mail：kouikishien@ronenbyo.or.jp

<http://www.ronenbyo.or.jp/hospital/tiikiriha/>