

和人参新聞

第59号

令和元年度
セオ薬局お客様
健康勉強会その三

『天然アミノ酸パワーで 目指せ100歳』

講師 牛津製薬株式会社

中村 尚太 先生

令和元年 八月二十二日(木)

参加者 九名

介護予防新キーワード「フレイル(治せる虚弱)」

健康寿命を超えてから、平均寿命を迎えるまで男性で9年、女性で11年あります。この期間が健康でないが寿命を迎えていない期間「不健康な状態」であることを意味します。

*不健康で介護が必要になった原因。

- ①、脳血管疾患 ②、認知症 ③、フレイル
- ④、関節疾患 ⑤、骨折、転倒 ⑥、心疾患

*六十五歳〜七十五歳の要支援・要介護を受けるのは方5%と少ないが、七十五歳以上は30%に増加します。



フレイル対策は、前期高齢者の前の段階で始める必要があります。

☆栄養と運動で要介護を予防しよう☆
・ロコモティブシンドローム・・・日本整形外科学会が提唱。骨や関節、筋肉といった運動器の衰え。
・サルコペニア・・・筋肉の衰え。運動・栄養
・変形性膝関節症・・・軟骨が減る。

骨粗鬆症・・・骨が減る。カルシウム
コンドロイチン・グルコサミン

・フレイル・・・運動能力だけでなく心も含めた心身の衰え。

栄養面では、良質なたんぱく質の摂取がポイント。高齢者では、食後誘導される骨格筋におけるタンパク質合成が低下しています。タンパク質合成を促すため成人以上にアミノ酸の血中濃度を上げる必要があります、十分なたんぱく質を摂取する必要があると考えられます。

また最近では、ビタミンDが少ない人はフレイルになりやすいと研究データが出ています。

運動は、筋肉を増やすために、有酸素運動が必要とされており、ウォーキングが実行しやすく1日5,000〜6,000歩を継続すると筋力の低下を防げます。



○筋力低下を防ごう。
40歳以降は、下肢筋肉量が全体的に減少。(特に大腿部前面)

☆オススメ 椅子に座ってスクワット☆
机に手をつき、椅子に座った状態からゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る。
転倒リスクを減らせて安心安全！

写真参照



レバコールの何が良いのか？
飲むとどう変化するのか？

① 血液の状態を良くする。

胃腸状態を改善↓食欲増進

↓フレイル対策

② 代謝のサポート。

ビタミン群・ミネラル群

↓体作り

