

クリニックレター 2016.12月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただく「きたい事をビビッドに発信していきます」。

フレイル・サルコペニアにならないための7箇条

「年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態」を「**フレイル**」といい、

- ①**体重減少** ②**主観的疲労感** ③**日常生活活動量の減少** ④**身体能力(歩行速度)の減弱** ⑤**筋力(握力)の低下**

のうち3項目以上該当するとフレイルである可能性が強いこと、また、**65歳以上の男女で、上記フレイルの定義をみたし、かつ、BMI<18.5もしくは下腿囲<30cm**であれば、**サルコペニア(筋肉減少症)**を疑う、ということ、前回のクリニックレターでお話しました。

フレイルになると、QOL(生活の質)が低下するだけでなく、生命予後がかなり悪くなることが知られています。それでは、フレイルやサルコペニアにならないためにはどうしたらよいのでしょうか？

最近、TVなどでよく見かけるのが、「**筋活**」とか「**貯筋**」という言葉です。すなわち、「**筋肉の量を増やす**」ことが、フレイル・サルコペニアの第一の予防法と言えます。今回は、「**貯筋**」の方法と注意点を紹介します。

①**レジスタンストレーニング**・・・いわゆる筋トレです

「ジムへ行ってマシンで筋トレ」はもちろんよいのですが、日常生活のなかでも、「筋活」は可能です。ご自宅でスクワットをしたり、駅やデパートでは階段を登る、電車では椅子に座らずつり革を持って爪先立ち・・・と、「どこでも筋トレ」を心がけてください。最近、自治体が広めている、「生き生き体操」なども筋力アップに効果的ですよ。

②**有酸素運動**

酸素を取り込みながらできる運動、ウォーキングやスロージョギング、スイミングなどのことです。最近ではインターバルウォーキングといって、少し息がはあはあするくらいのスピードとゆっくりを交互に繰り返す歩行法が、コレステロールや血糖を下げる効果もあると、推奨されています。

③**ストレッチ**

いくら筋肉をつけてもカチカチの体では、バランスをとりづらく、転倒のリスクも高くなります。ストレッチで筋肉と関節を柔らかく保つことが必要です。

④**食事**

フレイル予防のための食事の基本は、なんといっても「**バランスのよい食事**」です。ご飯やパン、麺など、炭水化物は控えめに。菓子パンやケーキなどを毎日食べたり、たんぱく質がよいかからとお肉ばかり食べるのもバツ！です。モデルは地中海沿岸食といわれています。(行ったことありませんが^^)

⑤**なにごととも明るく、楽観的に**

雨が降っても、「ああ、雨か・・・空が暗くていやだなあ」と思うのと、「今日は、植物が喜んでいるぞ、ホコリも花粉も落ち着いてくれるし、雨の街もよいもんだ」と思うのでは、どちらが免疫力が上がるか？もちろん後者ですね。どんなことでも、裏と表、陰と陽があるもの。いやなことがあっても、「ここは少し見方をかえてみよう」という余裕を持るといいですね。

寒い冬の日には「ちょっと外に出て冬を感じてこようか」、暑い夏の日も「一汗かいてシャワー浴びたらビールがおいしいぞ」というような感じでやってみられてはいかがでしょう。

⑥**メタボ・肥満を改善する**

肥満傾向の方は、「運動できる体」をつくるために、まずは体重を減らす必要があります。体重オーバーなのに、「やせるために運動！」と頑張りすぎて、膝や腰を痛めてしまつては本末転倒です。

⑦**睡眠時間をしっかりとって規則正しい生活を！**

睡眠時間はなるべく7時間前後確保しましょう。筋肉を補修し発達させる成長ホルモンは睡眠中に分泌されます。しっかり運動して十分な睡眠をとることが、「貯筋」には不可欠です。

悪魔のささやき

あなたの夫を確実に早く老化させるための方法

朝は必ず夫より早く起きて朝食の準備をし、夫にごみ出しをさせるなんてもってのほか、食後の片付けやお皿洗いもさせたことはなく、なんなら着替えまで手伝ってあげる。夫がどこかへ出かけるといえば車で送り迎えをし、衣類の片付けや季節ごとの入れ換えも決して夫にさせてはならない。これであなたの夫はフレイルまっしぐらですよ。

フフフ.....



今年、例年より早く、インフルエンザの流行が始まっています。このため、予防接種を希望される方も多く、12月中旬頃には、インフルエンザワクチンがなくなることが予想されますので、お早めにお申し込みください。

12月30日より1月4日まで休診させていただきます。

お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようお願いいたします。駐車場で長時間のアイドリングもお控えください。

クリニックレターのバックナンバーをお読みにになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。