

# あざみ通信

〒393-0047  
長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6  
TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550  
E-mail. mail@azami-clinic.jp



- ▶特集 フレイルに要注意!
- ▶胃と腸の話 少食なのに太りやすい人
- ▶スタッフコラム りんごのケーキ
- ▶食べ物よもやま話 わかめ

冬の定番と言えば鍋料理。鍋料理の始まりは古く、土器が発明された縄文時代から、食材を土器に入れて煮炊きする習慣があったようです。日本各地にその土地の食材を生かした鍋料理がありますが、近年はカレー鍋やキムチ鍋など“外国まれ”の鍋も人気になっています。



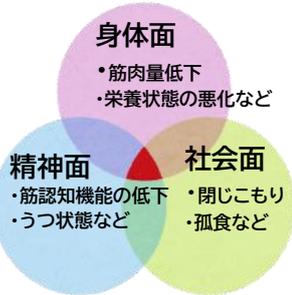
## コロナ禍で増えた“フレイル”

日本人の平均寿命は男性81.47歳、女性87.57歳(2021年厚生労働省統計)で世界有数の長寿国になっています。一方、健康寿命(介護の必要がなく健康的にすごせる期間)は男性72.69歳、女性75.38歳(2019年統計)で、平均寿命との差は男性約9年、女性約12年あり、この差を縮めることが高齢化社会を生きぬく上で大きな課題になっています。

フレイルとは2014年に日本老年医学会が提唱した英語の「Frailty(虚弱)」を語源とする言葉で、健康と介護の中間の状態をさします。高齢者は多くの場合、このフレイルの状態を経て要介護状態に陥ると考えられ、年齢が高くなるほどフレイルの割合が増えていきます。

フレイルは身体機能の低下だけでなく、認知機能の低下やうつ状態、閉じこもりや経済的困窮などが複雑に絡み合って発症します。この2年間、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出の機会が減りました。長期にわたる自粛生活で高齢者の身体機能・認知機能が低下したとの報告もあり“コロナフレイル”が問題になっています。いつまでも健康で自分らしく生活するため、フレイル予防に取り組みしましょう。

### 《フレイルの要因》



## 大切なのは社会とのつながり

フレイルの最初の入り口は“社会とのつながりを失うこと”だと言われています。“退職した”“足腰が弱くなった”などがきっかけになり、行動範囲が狭く閉じこもりがちになると、気持ちも落ち込みやすくなります。その結果、食欲が低下し栄養状態や口腔内の状態等も悪くなり、衰弱が進むという悪循環に陥る場合があります。このようにドミノ倒しのようには衰えが進んでいく状況は“フレイルドミノ”と呼ばれ注意が必要です。フレイルは一度陥ったらそれまでではなく、早くに適切な対策をとることでいつでも健康な状態に戻れる期間をさします。まずは社会とのつながりを保つよう家族や地域の人との関係を大切にしましょう。

### ドミノ倒しにならないように!



\*東京大学高齢社会総合研究機構:飯島勝矢 作図

## あなたのフレイル度は?

年齢を重ねるとともに以前は難なくできていたことが知らない間にできなくなっていることがあります。フレイル予防に大切なのはまず自分のフレイルの状態を知ることです。定期的にフレイルチェックを行い、自分の今の状態を知ることによってフレイル予防につなげましょう! 下記の項目に一つでも当てはまればフレイルのリスクが高まっている可能性があります。

### 最近、こんなことはありませんか?(簡単フレイルチェックリスト)

- 半年前から体重が2キロ以上減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 疲れやすくなった
- 青信号の間に横断歩道を渡り切れなくなった
- 人と会話をする機会が以前より減った



## 毎日の生活にフレイル予防

普段の生活を少し改善するだけでフレイル予防につながります。まずは自分の生活を見直してみましょう。

### 1.年をとったらメタボ予防よりフレイル予防を!

最近の研究で高齢者はBMIが少し高めの方が長生きできることが分かってきています。筋肉を作るため良質のたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)と骨を強くするための乳製品を毎日の食事に取り入れましょう。年をとったらメタボ予防からフレイル予防の食事への切り替えが大切です。



### 2.食事は誰かと楽しく食べましょう!

一人暮らしの高齢者の増加に伴い一人食べる“孤食”が増えています。一人の食事だと簡単に済ませようとするあまり栄養バランスが崩れたり、食欲がわかず食事量も減る傾向があります。一人暮らしでも時々誰かと一緒に食べる機会を持つと、多彩な食品を口にする事で栄養状態が良くなり社会とのつながりが保てます。また会話を楽しむことで脳も活性化します!

### 3.口の中の状態をよくしておこう!

歯の残数やかみ合わせ、歯肉の状態は食べる力に影響します。いつまでもおいしく食べるためには日頃からよく噛んで食べる事や歯磨き、定期的な歯科受診で口の中の状態を良くしておくことが大切です。



### 4.定期的な運動で筋肉を保ちましょう。

筋肉は何もしなければ衰えていく一方です。ウォーキングやラジオ体操など、ちょっとした運動でも継続して行うことが大切です。

### 5.外出の機会を持ち、社会とのつながりを持ちましょう。

近所の人とおしゃべりをしたり、地域の食事会に参加するだけでも元気を取り戻すきっかけになります。自分にあった社会参加の方法でフレイルを予防しましょう。

胃と腸の話

少食なのに太りやすい人？

内科には、コレステロールが高い人、血糖が高い人、血圧が高い人などが大勢います。いわゆる生活習慣病とよばれる人たちですが、その多くが肥満、もしくは肥満傾向の人達です。

体重を減らせば、検査値が改善することは明らかですがそれが出来ないのが人の常です。患者さんからよく聞くことは、「私は決してあまり食べていないのに痩せられない！」「あの人は私よりずっと食べているのに痩せている！」など。

確かに肥満はその人の体質によるところが一番大きいのはその通りだと思います。しかしやはり各人の食事を含め生活パターンを見ていると改善しなくてはいけない点がたくさんあることがほとんどです。だれでも生活習慣病で早死にしたいはありませんか？

せんね。見直す点がありますので今一度チェックしてみましょう。

【肥満の人の食生活の傾向】

- ① 早食いであると思う。
- ② 炭水化物が好き。
- ③ 食物を噛む回数が少ない。
- ④ 空腹時にお菓子を大量に一気に食べる
- ⑤ 食事の時に炭水化物から一気に食べる
- ⑥ ランチをラーメンや丼ものなど一品で済ませます。



これらは、一気に血糖を上げてしまう食事方法で、血糖が上がるとインシュリンが大量に放出します。このインシュリンには脂肪をため込む作用があります。少食なのに太っている方、当てはまっていますか？

2・3月院内展示の御案内…

写真展開催中  
現在院内で下諏訪町の吉村健二氏による  
写真展を開催しています。  
四季折々の風景写真をお楽しみ下さい。



スタッフコラム

りんごのケーキ

看護師 大和裕子

【材料(直径17cm1枚分)】

たまご(Mサイズ)	1個
牛乳	60cc
ホットケーキミックス	100g
りんご	中1個
バター	15g
(無塩有塩どちらもOK)	
グラニュー糖	35g
水	15cc

【作り方】

- ①ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
- ②りんごの皮を剥き四等分のくし切りにして一口大の薄切りにする。
- ③フライパン(直径17cm鍋でもOK)を弱火で熱し、バターを溶かしりんごを入れて炒める。バターがりんご全体に回ったらグラニュー糖を加えてさらに炒め、全体の色がカラメル色になってきたら水を加える。
- ④水が沸騰してきたら火をとめて生地を流し入れ蓋をして弱火で約12分焼く。生地の表面が乾いてきたら焼き上がり！

認知症のこと  
一人で悩まないで！

“家族のつどい”

3月1日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話すことで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



食べものよもやま話

2月 わかめ

塩蔵わかめや、カット乾燥わかめが通年出回っているのを匂いにくいですが、2~5月が生わかめの旬です。塩蔵、乾燥品の多くが中国産や韓国産で国内自給率は25%とされています。国産わかめのほとんどが養殖ですが、品質は天然物と同等です。生産量1位の宮城県2位の岩手県物が「三陸わかめ」、3位の徳島県物が「鳴門わかめ」というブランド名で売られています。これからの季節、国産わかめに「春わかめ」「新芽わかめ」という特別感のある名がつけられ店頭にも並びようになります。これらはきれいな緑色をしています。海中のわかめの色は褐色です。わかめには緑色と赤色の色素が含まれていて、これらが混ざって褐色に見えます。加熱すると、たんぱく質とくっついた赤色の色素はたんぱく質と離れ黄色になります。緑色の色素は加熱による変色がないので、加熱後のわかめは緑色をしています。加熱しても生わかめとして店頭にも並びます。売られている姿からは想像もつきませ

んが、加工前のわかめの長さは1~2mもあります。葉、茎、根に分かれますが、これら全てをわかめと言います。茎の部分はこりこり食感が特徴の「茎わかめ」、根の部分は細かく切ると強い粘りがある「めかぶ」として売られています。

私達がわかめとして食べている部分は葉の部分です。

わかめは縄文時代の遺跡から見つかったり、万葉集に詠まれたり日本人にとっては昔から馴染みのある食材ですが、世界的に見ると、わかめを食べる習慣があるのは韓国や北朝鮮などわずかで、しかも世界の侵略的外来種水生生物のワースト100の1つだと言いますから驚きです。

管理栄養士 笠原由美

