

★にゅーとりしょん・あらかると★

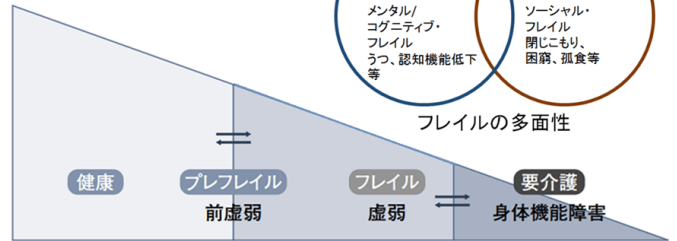
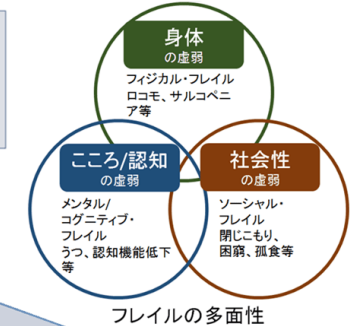
～フレイルに対する栄養と運動の考え方～

フレイルとは…

「虚弱」を意味する Frailty の日本語訳。Frailty にはしかるべき介入により再び健全な状態に戻るといふ可逆性が包含されている。身体的、精神心理的、社会的など多面的な要素を持ちます。

虚弱 (Frailty) ⇒ フレイル

- ① 中間の時期
- ② 可逆性 (Reversibility)
- ③ 多面的



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』から一部改変)

フレイルとサルコペニア…

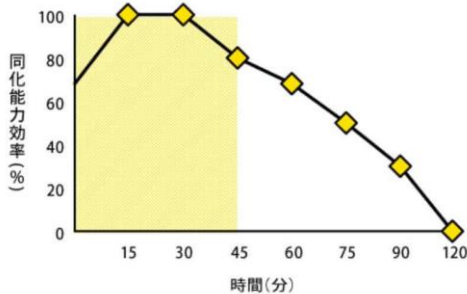
サルコペニアとは筋肉量が減少し、筋力が低下している状態のことで、身体的フレイルの一因。サルコペニアの予防には運動に加え、たんぱく質やビタミンDの摂取が推奨されています。サルコペニアの治療に際しては一日あたり 1.2~1.5g/kg のたんぱく質摂取と 1 回最大挙上量 (1RM) の 20% 程度のゴムバンド等を使用した抵抗運動を 12 週間以上継続することが推奨されています。

良質なたんぱく質を含む食品



筋力を大きくアップさせるチャンスは運動後45分以内です。

筋細胞の同化能力・経時変化



John Ivy, Ph.D., & Robert Portman, Ph.D. 著『Nutrient Timing』(2004) P9より作成

・運動の種類

サルコペニアには抵抗運動が推奨され、フレイルに対しては抵抗運動とバランスボール等を使用したバランス訓練などを組み合わせたプログラムを **1回 60分、週 2~3回で 3ヶ月以上** が推奨されます。

・運動のタイミング

運動は**食事の前**が効果的！  
(運動後 45 分以内にたんぱく質合成率が向上)

