

志野医師からのひと言：フレイル・サルコペニアについて②

前回フレイル（虚弱）とサルコペニア（筋肉減少症）について触れましたが、さらに筋肉だけでなく、骨や関節など運動器に障害が起こる状態をロコモティブシンドローム（略してロコモ）と呼びます。ロコモはサルコペニアより広い概念です。

実は、サルコペニアやロコモに、さらに精神心理的障害（認知症状、うつなど）や社会的問題（孤立など）などが加わって、フレイル：要介護予備軍になるといわれています。すなわちフレイルが一番広い概念ということになります。

要介護予備軍とされるフレイル（虚弱）とロコモ（運動器障害）、サルコペニア（筋肉減少症）はお互いに関連し悪循環におちいることがあります。少しでも予防するためには、たんぱく質を含めた栄養摂取と運動です。

運動は、関節などに問題のない方は転倒に注意しながら、片脚立ちやスクワットがすすめられています。が、特に高齢の方にとっては、少なくとも立ち座り、歩行などの日常の活動を減らさないように心がけるのが大切ではないでしょうか。

