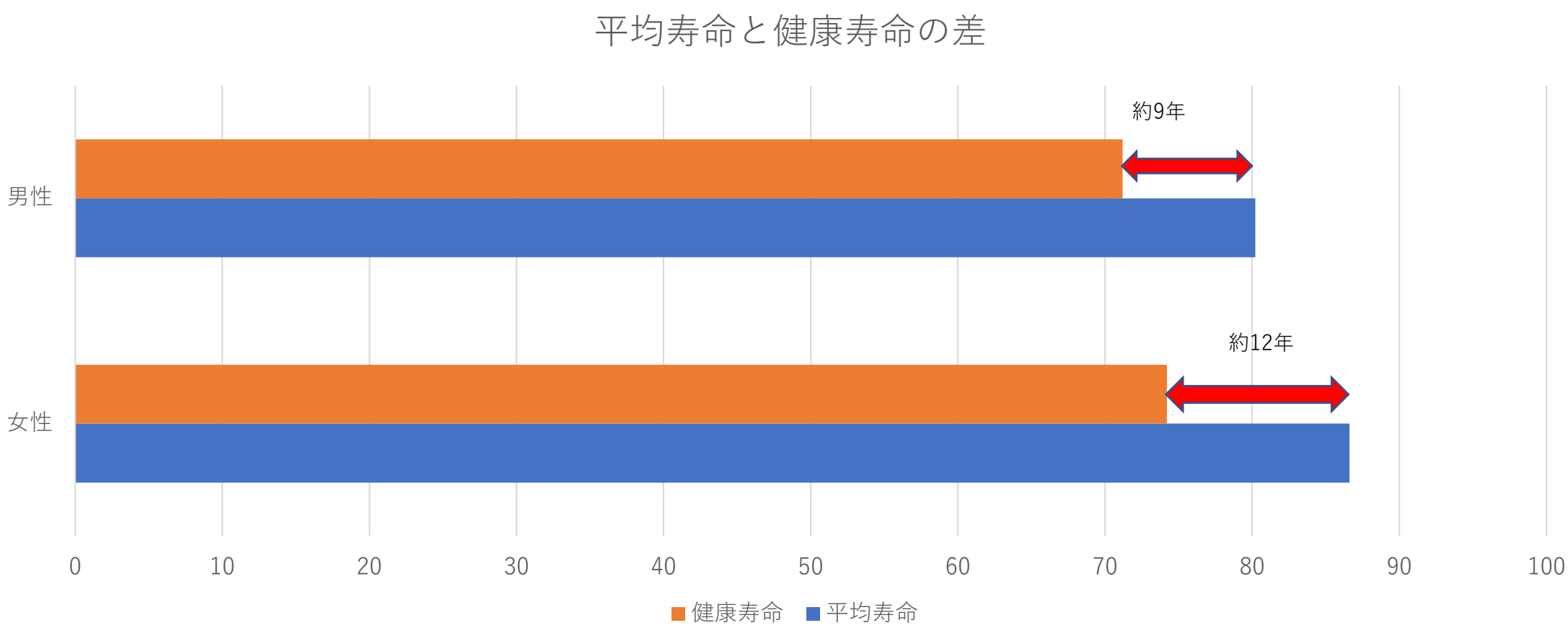
低栄養の予防と対策

大橋病院薬剤科

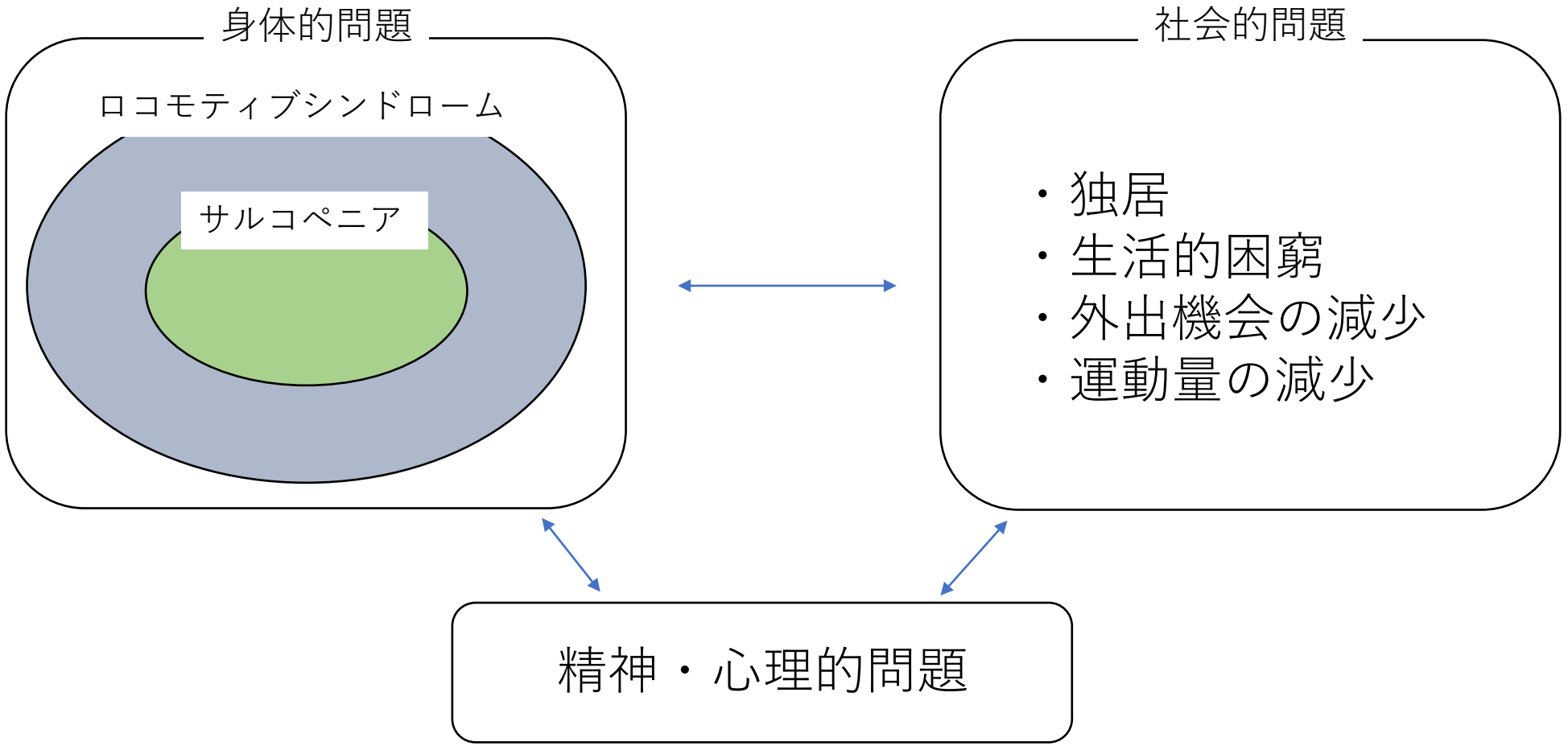
齋藤　雅文

平均寿命と健康寿命の違い



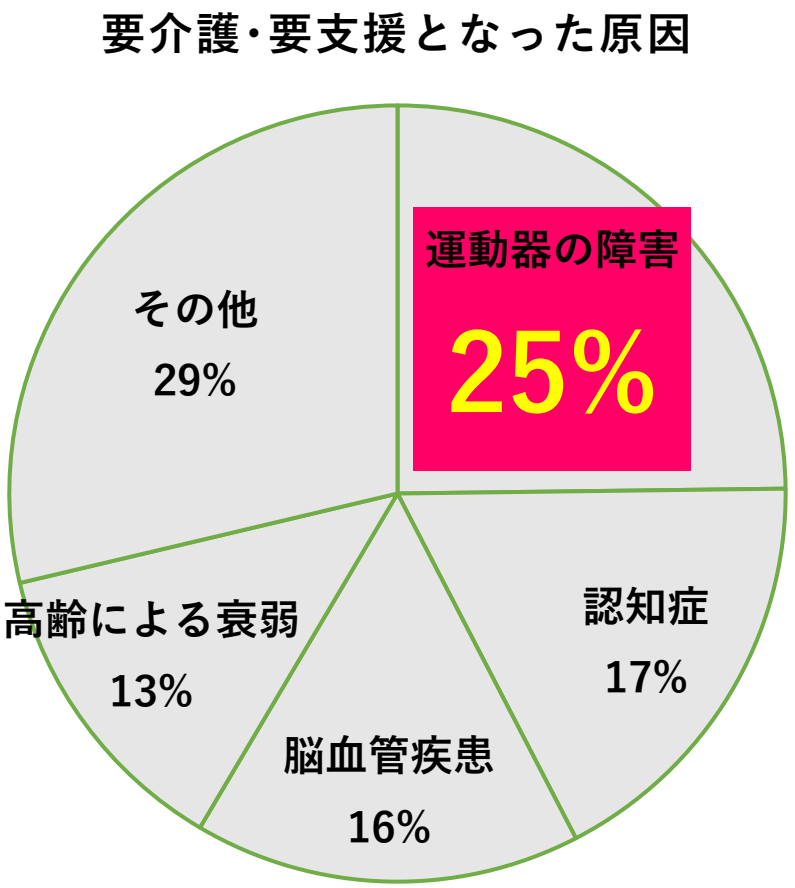
加齢に伴い増える諸問題

フレイル

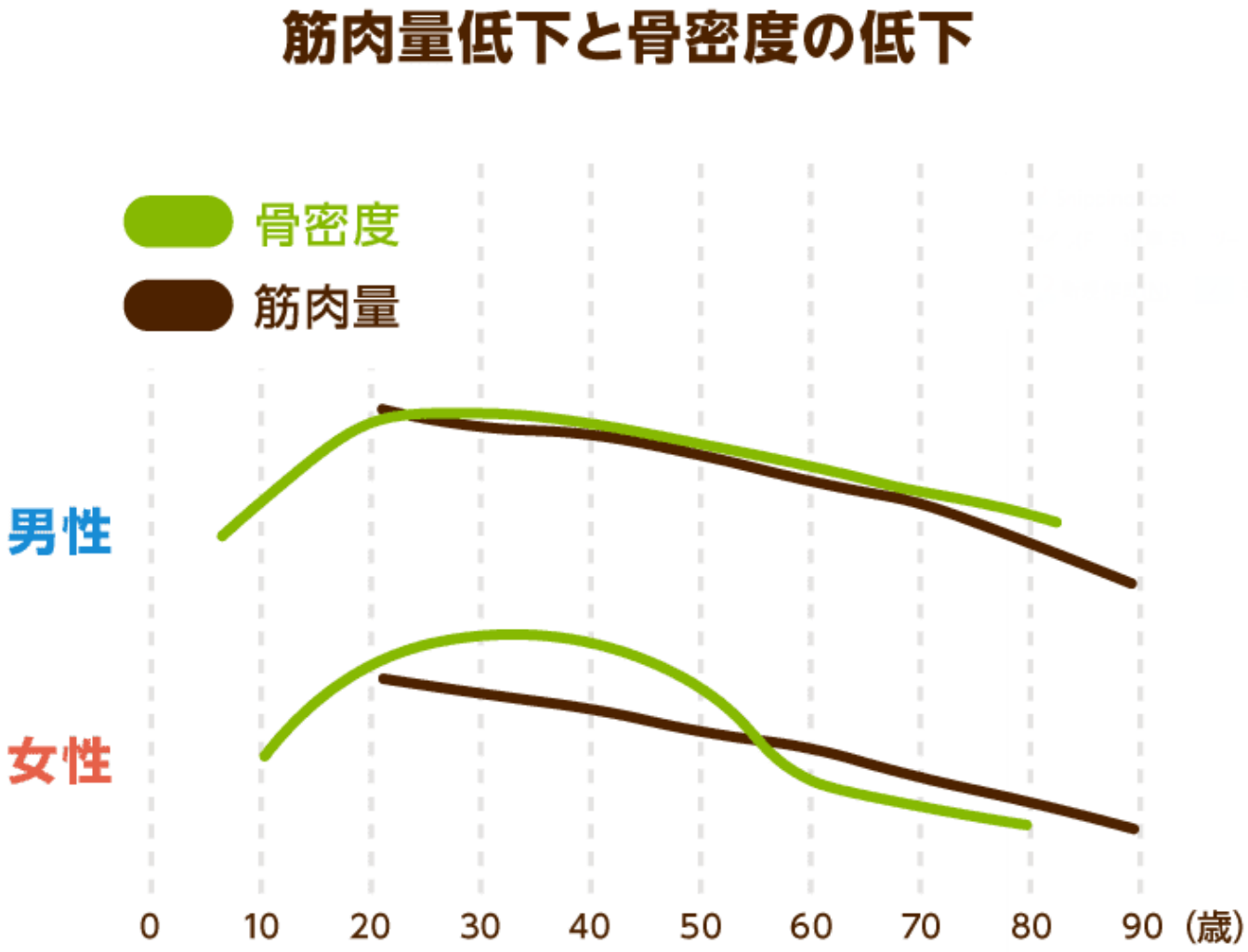


ロコモとは

- 運動器障害の為**移動能力が低下した状態**



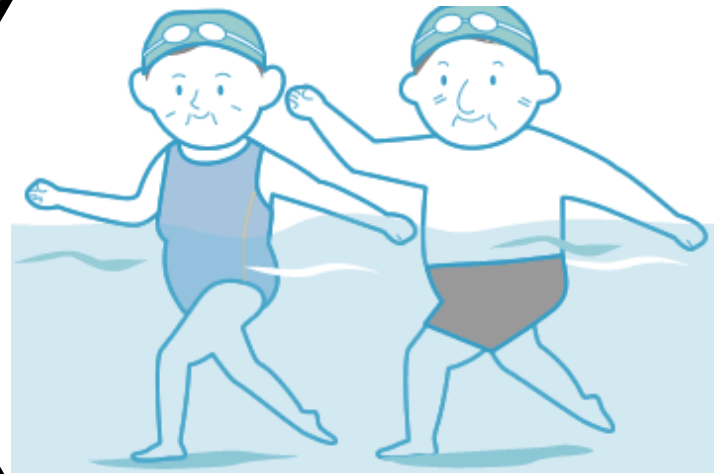
50代で体の衰えが顕著に



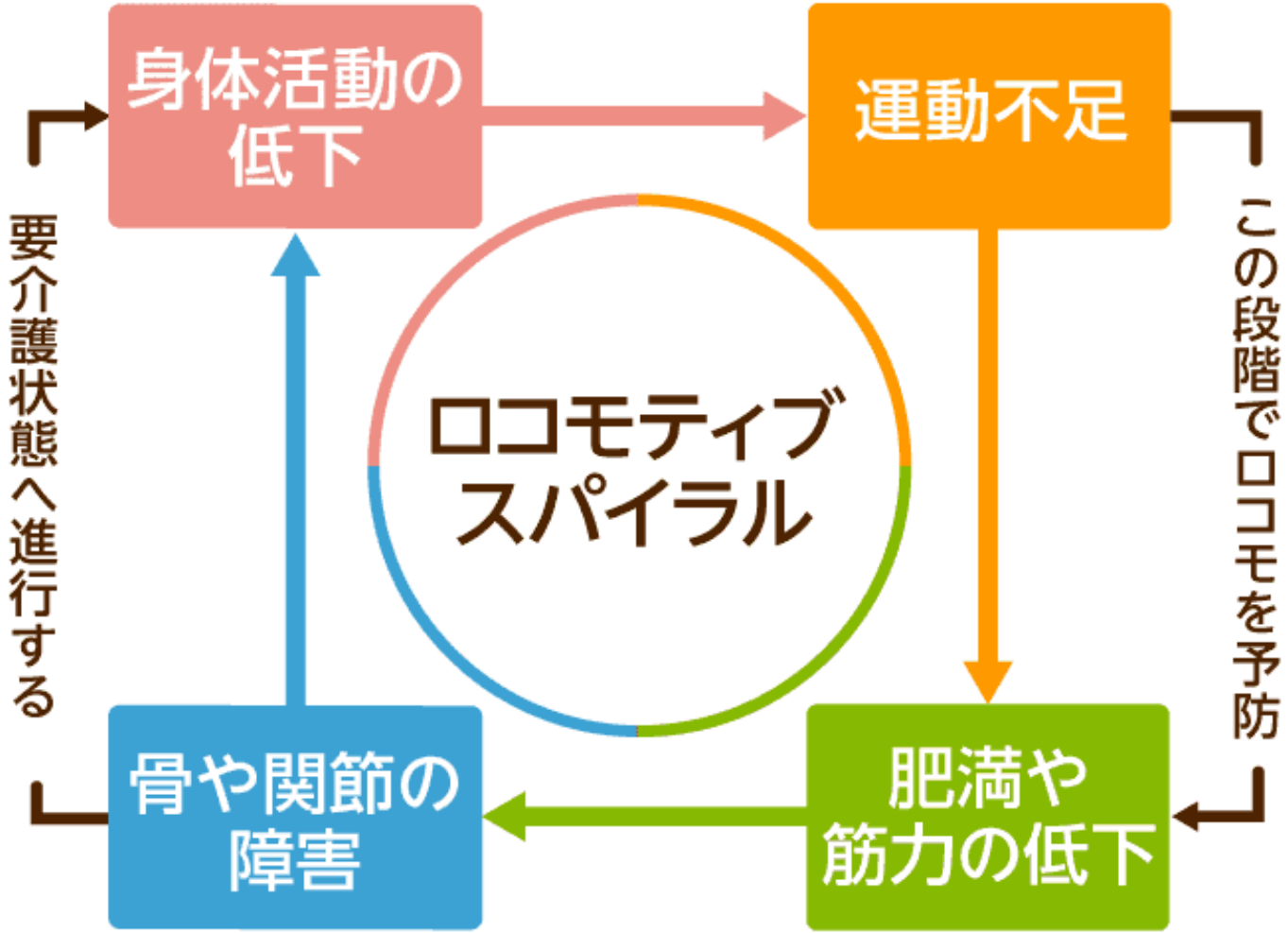
出典:「1からわかるロコモ」(大正製薬株式会社)

ロコモになりにくい人

- 適度な運動習慣
- 過度な飲食・喫煙をしない



ロコモティブシンドロームの原因と予防法



出典:「ロコモティブシンドローム」（ソニー健康保険組合）

ロコモの可能性をみる「7つのロコチェック」

こんな状態は要注意！
チェックしよう

7つの ロコチェック

該当項目が ひとつでもあると ロコモの可能性が あります。

❶

☐ 片脚立ちで靴下がはけない

❷

☐ 家の中でつまずいたり、すべったりする

❸

☐ 階段を上がるのに手すりが必要である

❹

☐ 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

❺

☐ 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)

❻

☐ 15分くらい続けて歩くことができない

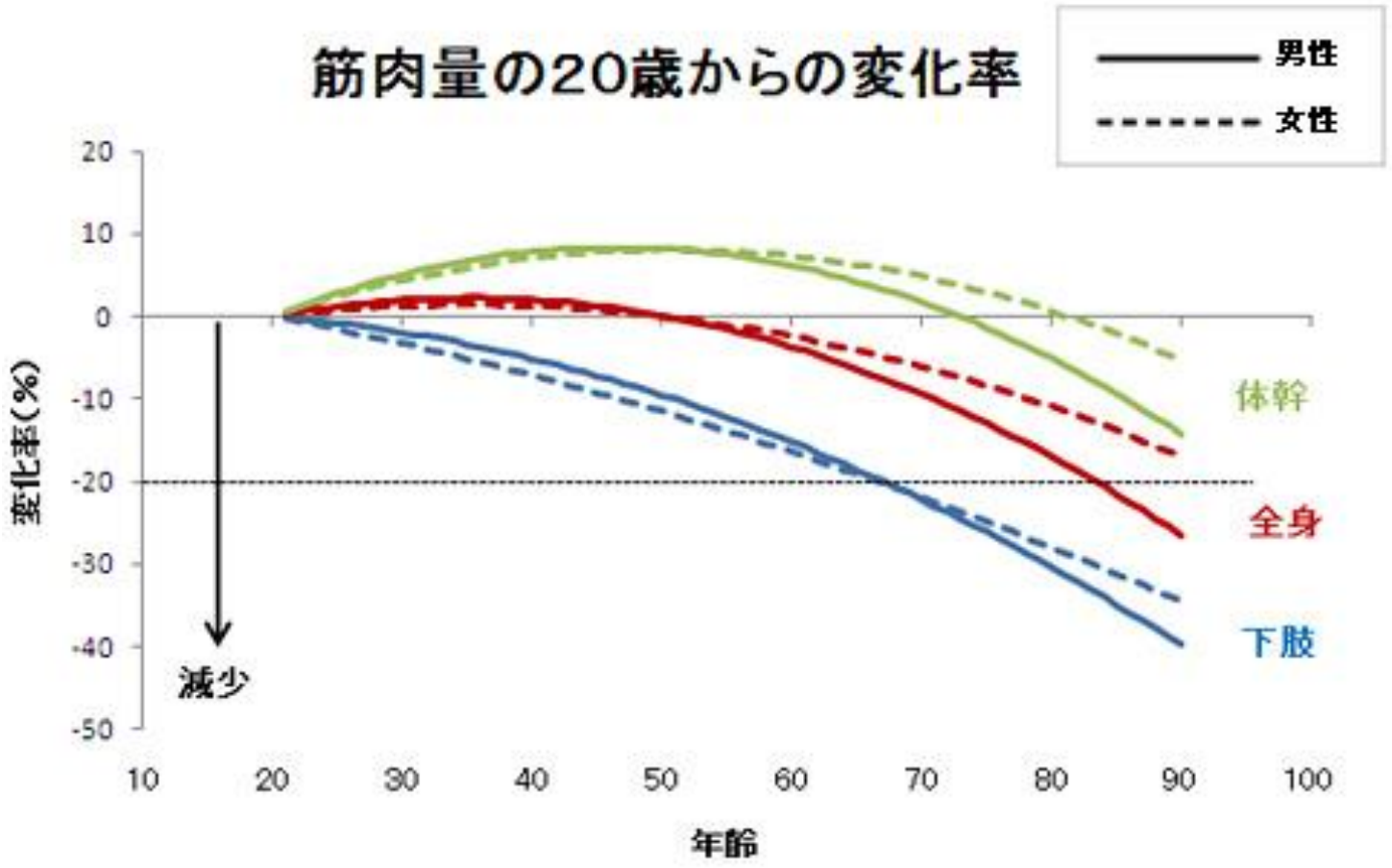
❼

☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典：日本整形外科学会「ロコモパンフレット2020年度版」より

予防が肝心

- 下肢の筋力低下が顕著
- 「立つ」「座る」「歩く」の為に重要



谷本ら.老年医学2009のデータを一部改変

運動と食事

自宅で簡単口コトレ

その1 片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回。

その2 スクワット

深呼吸するペースで5～6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。

実践編

みんなでよかトレ

かんたん体操 アラカルト

ロコモ予防

ウォーキングの工夫

ウォーキングだけでは筋力減少に抗えない

運動の「質」向上の為に普段の歩幅+10cmを意識

転倒・転落リスク低減にもつながる

食事でロコモ予防

- 風邪・夏バテ時と同程度栄養が必要

献立の考え方

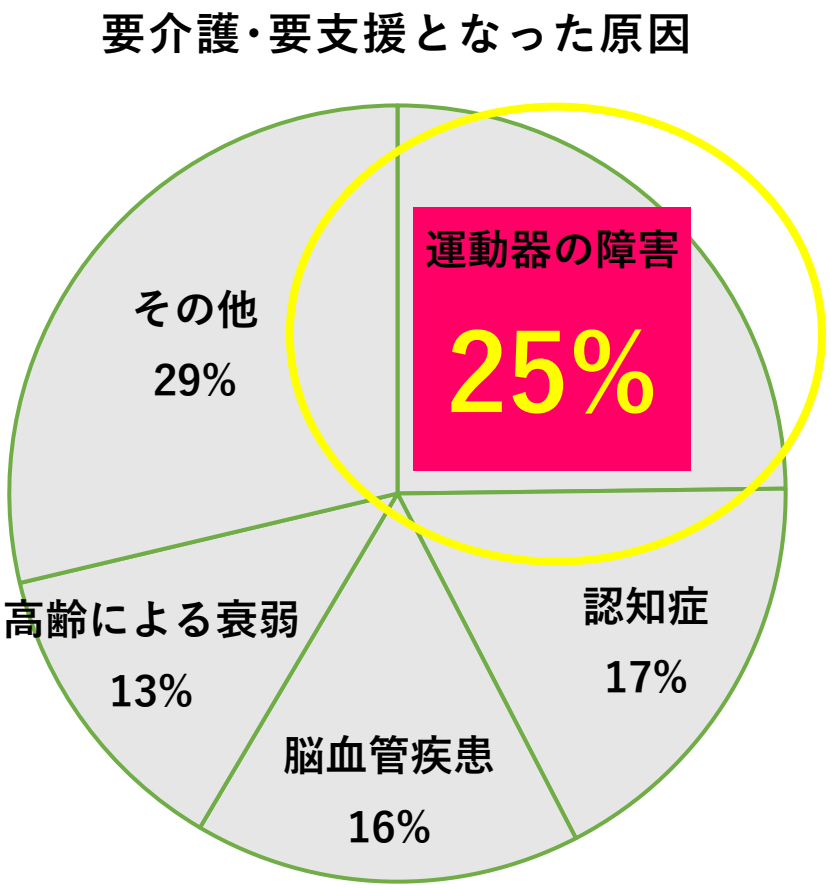
【各健康テーマの献立基準(1食分)】

健康テーマ	エネルギー	たんぱく質	塩分
ロコモ	650kcal	25～35g	3g以下
メタボ	600kcal	25～35g	3g以下
減塩	650kcal	25～35g	2.5g以下
風邪	650kcal	25～35g	3g以下
夏バテ	650kcal	25～35g	3g以下
血液サラサラ	650kcal	25～35g	3g以下
血糖ケア	600～650kcal	20～25g	3g以下

バランスを意識した
楽しい食卓を

ロコモとは

- 運動器障害の為**移動能力が低下した状態**
- 服用薬にも相関がある。



薬たくさん飲んでると転びやすい？

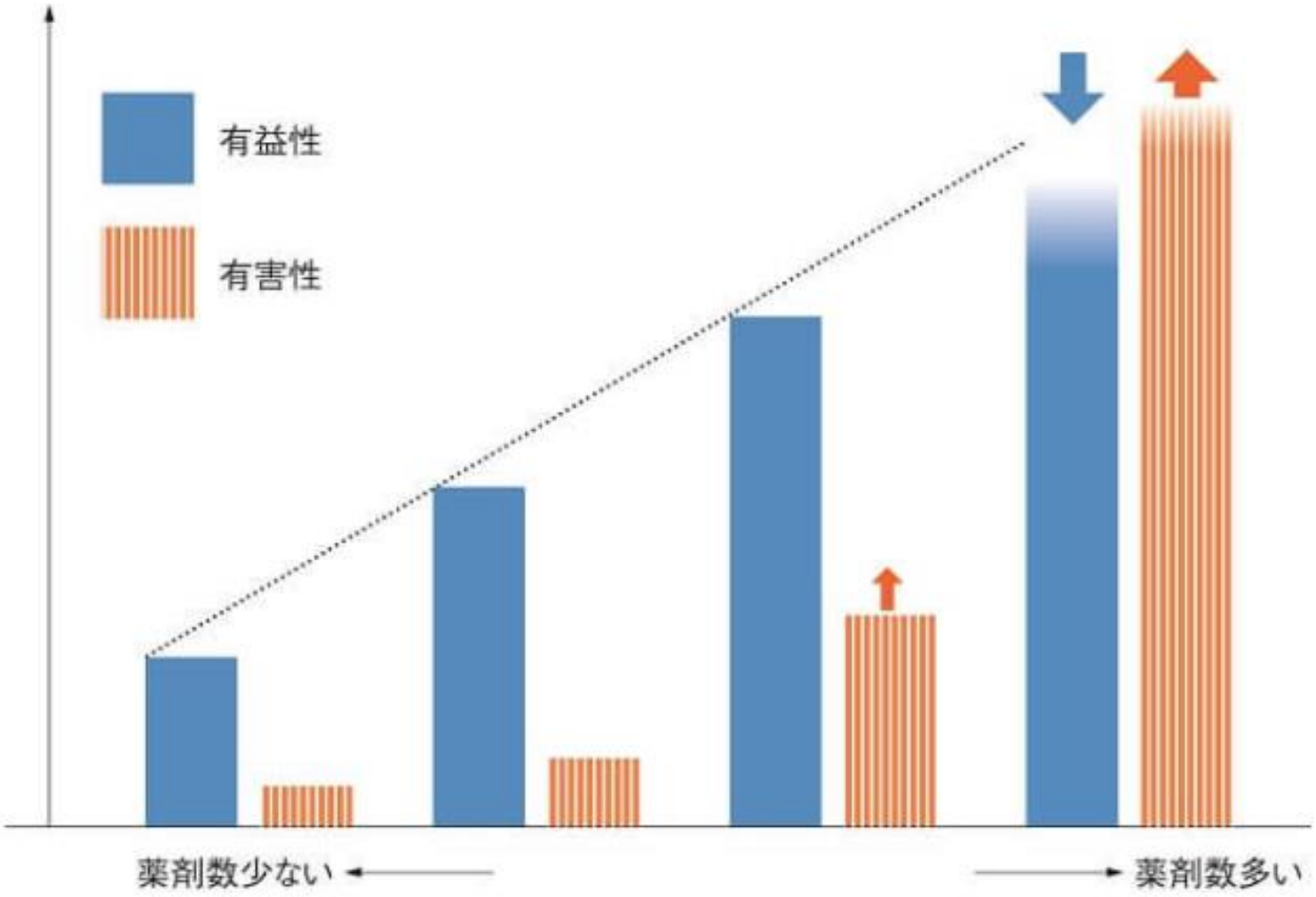


図　薬剤数とその有益性･有害性（Kojima T, et al. Geriatr Gerontol Int. 2020 [8]より引用）

転倒の要因となる薬剤

- 安定剤
- 抗うつ薬
- 抗精神病薬
- 降圧薬
- 利尿薬
- 血糖降下薬

など様々あり

お薬手帳を活用しましょう

- 東日本大震災では診察記録、医療者同士の連絡帳としても活用されました。
- 医師や薬剤師が簡単に把握できる服薬情報は今でも重宝されています。
- かかりつけの病院のようにかかりつけの薬局があると情報管理を一元化できます。

不安を煽るような表現が沢山
自己判断での調節は危険です

- 「副作用が怖い。依存性やクセになるのもイヤ」
- 「知人や家族から飲まないほうがいいと言われた」
- 「飲み始めたらやめてはいけないと聞いた」
- 「健康食品やサプリメントを飲んでいるので薬は必要ない」

薬の相談は医師・薬剤師へ

不安なことがあれば受診時に伝えてみましょう

ご清聴ありがとう
ございました