

日本看護協会は、国民への質の高い医療の提供を目的に資格認定制度を創設し、25年目となります。特定の専門看護分野の知識・技術を深め、保健医療福祉の発展に貢献し併せて看護学の向上をはかることを目的として13分野・2,242名の専門看護師と、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上をはかることを目的に21分野・20,959名の認定看護師を社会に送りだしています（令和元年9月現在）。宮崎県内では、専門看護師12名（3分野）と認定看護師148名（18分野）が活動しています。

宮崎県看護協会は、県民の皆様に関内活動する専門看護師・認定看護師の活動を広く知っていただき、皆様のお役に立てるような情報を発信する活動を行っています。今回のテーマは、「サルコペニア、フレイル」です。

サルコペニア、フレイルについて

集中ケア認定看護師 本田美紀（宮崎県立宮崎病院）

皆さんもご存知のとおり、日本は高齢化の一途をたどっています。2018年(平成30年)10月1日現在のデータで、全国65歳以上の高齢者人口は3,558万人、総人口に占める高齢化率は28.1%でした。

その中でも宮崎県の高齢化率は31.7%であり、全国からみても進んでいます(総務省,宮崎県統計調査課データより)。そこで今回は、高齢者の体力や栄養などに関するサルコペニアとフレイルについてお伝えします。

サルコペニアとは・・・

「筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」をいいます。転倒や骨折、寝たきりの原因になります。

原因は・・・

加齢、活動量の低下、疾患、栄養不足など。



嚥下にも注意！
飲みこみに必要な筋肉も低下の恐れがあります。

サルコペニアをチェックしてみましょう！

「指輪っかテスト」

1. 両手の親指と人差し指で輪を作る
2. 利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分にあてる。



★すき間ができるとサルコペニアの可能性が高いので要注意！

フレイルとは・・・

「加齢に伴い予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態」をいいます。介護が必要となる前段階です。筋肉量や身体機能低下のほか疲労感や活動の低下なども含まれます。

フレイル：介護が必要となる前段階



加齢

加齢とともに予備能力は低下していきますが、予防は可能です。

介護が必要な状態

フレイルをチェックしてみましょう！

□体重が減っている：BMIが18.5未満

BMI：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

□歩行速度の低下：

横断歩道を青で渡れないことがある

□握力の低下

ペットボトルやビンの蓋が開けにくい

□疲れやすい

□活気がなく活動が減っている

★3つ当てはまる方は要注意！

<脚腰の筋力UP！寝たきりを防ぎましょう>

一足の筋肉を動かすつま先立ちー

1. 安定するところで両手で椅子をつかみます。
2. 両足のかかとをまっすぐに上げてから元の姿勢に戻ります。（1セット10～20回、1日3回程度）



ーお尻と脚の筋肉を動かすスクワットー

1. 足を肩幅に開きます。
2. 背筋を伸ばして、お尻を後ろに突き出すように膝を曲げたあと、元の姿勢に戻ります。（1セット5～6回、1日3回程度）

