

あかり

特集

サルコペニア・フレイルについて



公益財団法人
会田病院

Vol. **146**

2025年7月15日発行

高齢者になると、体重の変化、階段での息切れ、歩行速度の低下、易疲労感、バランス感覚の低下などが現れます。加齢による自然な変化とも思われますが、サルコペニア・フレイルの初期症状である可能性があります。

今回はサルコペニア・フレイルについて説明したいと思います。

サルコペニア・フレイルって？

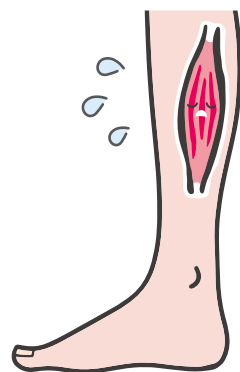
サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少、筋力の低下のことを言います。

サルコ（sarco）は「筋肉」、ペニア（penia）は「喪失」という意味です。

一方、フレイルとは加齢により心身の活力が低下していき、生活機能が障害され心身が脆くなり、要介護状態などになりやすいが、現在抱えている身体の問題、心の問題、社会の問題を早期に発見し正しく解決していけば健康な状態に戻る状態のことを言います。

測定を行います。握力が男性で28kg未満、女性で18kg未満、歩行速度が1秒間あたり1.0m未満の場合は筋力が低下していると考えられます。

次に、特殊な機械で筋肉量を測定し、男性だと7.0kg/m未満、女性だと5.7kg/m未満だとサルコペニアと診断されます。



サルコペニア・フレイルの原因

サルコペニアは加齢に伴う様々な変化（運動量の減少、栄養不良、ストレス、神経系・慢性的な病気など）によって引き起こされます。筋肉は体内で作ったり、壊したりを繰り返します。若年者だとこのバランスが均一に保たれますが、高齢者になると作るより壊す方が優先となりバランスがとれなくなり筋肉量が減少していきます。

筋力低下により、基礎代謝の低下を引き起こし、消費エネルギー低下、食欲の低下、低栄養、サルコペニアという悪循環が形成され身体が脆弱、要介護状態に移行するリスクが高まります。

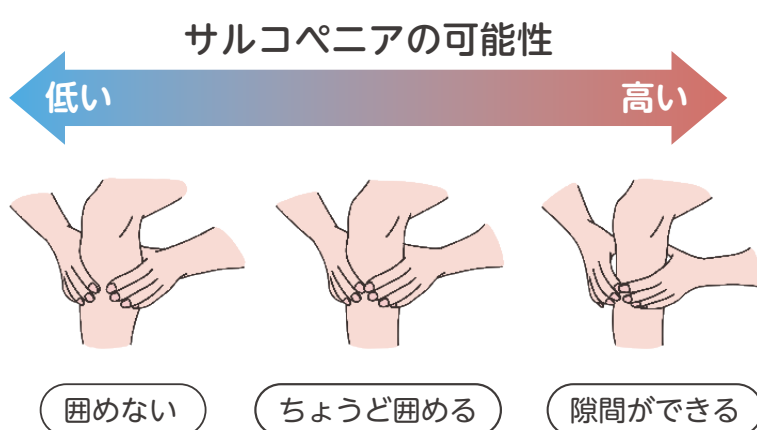
症状、リスクは何かあるのか？

筋肉量が減ると、日常生活に支障を来し、立ち上がるのが困難になり、疲れやすく、最も多いのが身体のパランスが保たれにくくなり、転倒し易いことです。

筋肉は人間の身体の40%を占めています。筋肉量が減ると、自然に体重も落ちます。また筋肉での熱産生が減少することで冷え性になりやすいです。また骨密度が減少し、骨粗鬆症を合併していることが多いので、かかりつけ医に相談しましょう。最後に筋肉量が減ると、インスリン抵抗性となり、糖尿病を発症しやすくなります。

自分でチェックする方法

ふくらはぎの筋肉の太さをチェックする「指輪つかテスト」があります。まず椅子に座り、両足を床につけます。そして前屈みになり利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを両手の親指と人差し指で囲みます。隙間ができてしまうとサルコペニアの可能性が高いです。



サルコペニア・フレイルの治療と予防法は？

主に運動療法と栄養療法です。

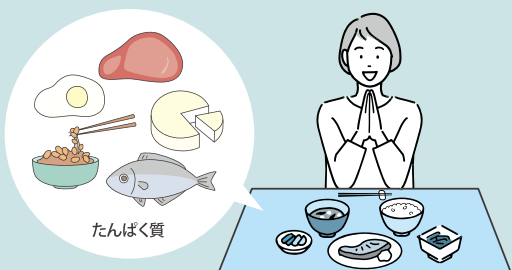
日常生活で歩行する際に、歩幅を大きくしたり、速度を上げて歩くなど意識的に負荷を高めることでより効果的な筋力強化が望めます。またできる範囲でいいので、有酸素運動やバランス運動（片足立ち、つま先立ちなど）をやることで転倒予防にもなります。

栄養に関しては栄養バランスが整っている食事を積極的に摂ることで症状の改善や予防に役立ちます。特に重要なのが、タンパク質を積極的に摂ることが重要です。ただし、腎臓疾患などお持ちの方は、タンパク質の摂取を制限しなければならない場合がありますので注意してください。

またその他に、十分な睡眠、ストレス管理、禁煙、適度な日光浴を日常生活に取り入れることでサルコペニアの予防や改善に大きな効果が期待できます。

栄養療法

タンパク質を重視した
栄養バランスの良い食事



運動療法

有酸素運動
ウォーキング、水泳、筋力トレーニングなど

バランス運動
片足立ち、つま先立ちなど



おわりに

今回サルコペニア・フレイルについて述べましたが、これは高齢者の方に多い症状ですが、年齢に関係なく若年者でも起こり得る症状です。中高年のうちから筋肉量を落とさないことが重要です。サルコペニアは早期発見と適切な対策により十分に予防、改善が可能です。日々の生活習慣の改善を心がけることで健康寿命を延ばすことができるので日々意識的に、運動や栄養について考えていただけたら幸いです。



税所 綯 医師
診察日・受付時間

月曜
8:00~11:30

火曜
13:00~16:00

金曜（第1・3・5週）
8:00~11:30

春の運動会

6/10火



回復期リハビリ病棟の春の運動会を開催しました。ラジオ体操、輪っかりレー、ピンポン玉運びを行い、最後に皆さんで花笠音頭を踊りました。楽しそうな患者様の姿を拝見でき、大いに盛り上がった運動会でした。



中島中学校職場体験

6/26金～27金



中島中学校から未来の医療を担う…かもしれない!! フレッシュな生徒さんが当院にやってきました。普段は見られない病院の裏側を探検したり、医療の現場を肌で感じたりする貴重な体験。中学生たちのキラキラした笑顔や、ちょっぴり緊張した面持ちが印象的でした。きっとたくさんの発見や出会いがあったことでしょう。そんな職場体験の様子を写真と共にお届けします!!

矢吹中学校喫煙予防教室

7/4金



矢吹中学校 1 年生 140 名を対象に、今年も『喫煙予防教室～健康とたばこ～』が開催されました。学校医である会田征彦院長先生は毎年、講師を務めております。福島県内の喫煙率は、男性 33.2%であり、全国ワースト 1 位。女性は 10.5%で全国ワースト 2 位となっています。男女合わせた喫煙率は、21.4% (全国平均 16.1%) と全国ワースト 1 位となっており、他県と比べても受動喫煙にあう可能性が高い状況にあります。(福島県 HP より引用) 次世代を担う若者にたばこの害を早い段階で知ってもらい、将来の自身の健康はもちろん、福島県の喫煙率を下げるきっかけになってほしいと切に願います。

参加者の声

たばこは 20 歳から始めたとしても体に害がたくさんあることがわかりました。そして、たばこを吸う人だけでなく周りの人にもどちらにも害があり、とても危険なことがわかりました。

NEWS (お知らせ) × INFO (情報) × EVENT (行事)

看護の日

5/14水



看護の日のイベントは温かい雰囲気の中で地域の方々との交流を深められました。血管年齢、骨密度などの健康相談や、脳トレ体験コーナーも好評で看護の魅力を伝えられたと感じます。

看護部新人研修

5/13火



新人看護職員向けに採血・注射研修を行いました。慣れない手つきながらも真剣な表情で行っている姿に、今後の活躍が期待できました。患者様に安全な医療を提供できるよう、共に成長していけることが楽しみです。



介護予防講座

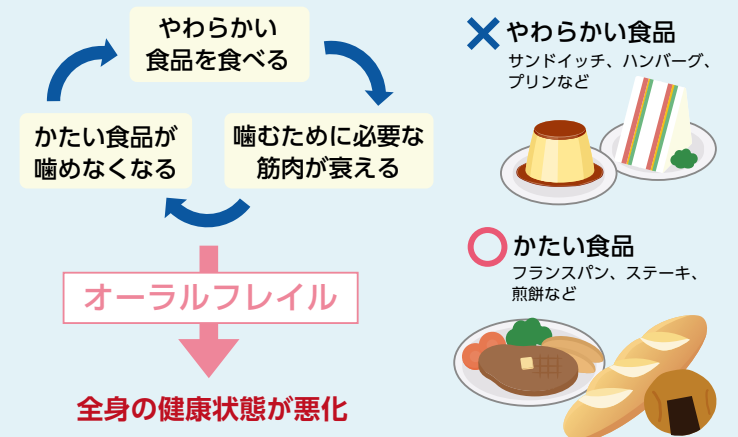
6/5金



地域介護予防の一環としてオーラルフレイル予防講座を実施しました。今回は自宅で出来る口の運動や、咀嚼チェックガムを用いたりハビリを行いました。日々の小さな習慣が今後の健康に繋がります。これを機に口の健康へも着目してもらえれば幸いです。

オーラルフレイルとは、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む、身体の衰えのひとつ。

噛まない食事からはじまる悪循環



参考：日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版」

AIDA no HITO



介護福祉士

私達、ナースエイドは安心安全に療養生活を送れるよう看護師のサポートや患者様に寄り添い思いやりのある介護業務を行っています。

近年、介護職離れが深刻化しております。このままであれば人員不足により介護サービスの質の低下につながってしまいます。そのため、今年度、質の向上に向け接遇改善目標に掲げました。

患者様や御家族様との信頼関係を築く上で、安心して介護を受けられるような心のこもった言葉かけや行動を心がけていく事が大切です。自分の対応で、患者様に笑顔が見えたり治療やリハビリへの意欲が出てきたりすると、こちらも笑顔になりこの仕事をやって良かったと思います。

笑顔あふれる職員になるよう、集合研修や病棟勉強会の充実。新人指導も一から介護技術を教え、常に情報共有しながら行っています。

私の所属している回復期リハビリ

🔍 スタッフ募集中

共に働くスタッフを募集しています。地域に根ざし、愛され、心が通う病院づくりに積極的に取り組み、地域社会に貢献したいと思っています。募集内容は当院ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】人事・経理課

【電話】0248-42-2121

【メールアドレス】ahp@aida-hp.or.jp

【ホームページ】

<http://aida-hp.or.jp/recruit/>



テーション病棟では、医師・看護師・介護士・リハビリなど多職種で連携しその人らしい生活につなげていきます。また新しい機械浴を導入したことで患者様からの喜びの声も聞かれ、患者様の満足度の向上及び介護職の負担軽減にもなっております。患者様はリハビリと共に、季節感のあるレクリエーションも楽しんでいます。

ぜひ、チームアイダの一員になりやりがいを感じるキラキラな介護士になりませんか？

キラキラ介護士、目指しませんか？

行事食紹介

こどもの日

お品書き

- ・コーンご飯
- ・海老、帆立フライ
- ・（付）ナポリタン、ブロッコリー
- ・減塩ソース
- ・コールスローサラダ
- ・ポテトのコンソメスープ
- ・クリームソーダ風ゼリー

5月5日「こどもの日」は、こどもの成長や幸福を祈るとともに、母に感謝する日とされています。こどもの日にちなみ、エビフライやコーンご飯など、お子様ランチのようなメニューで、昔懐かしい雰囲気を出し、楽しんでいただけるよう工夫しました。

患者様からは、「揚げ物好きだから、全部きれいに食べちゃいました」「コーンご飯、バターの香り良く、美味しかったです!」などの感想をいただきました。

それぞれの写真は1日当たり1800kcal 管理の内容となっております。

行事食紹介

こどもの日

お品書き

- ・コーンご飯
- ・海老、帆立フライ
- ・（付）ナポリタン、ブロッコリー
- ・減塩ソース
- ・コールスローサラダ
- ・ポテトのコンソメスープ
- ・クリームソーダ風ゼリー

5月5日「こどもの日」は、こどもの成長や幸福を祈るとともに、母に感謝する日とされています。こどもの日にちなみ、エビフライやコーンご飯など、お子様ランチのようなメニューで、昔懐かしい雰囲気を出し、楽しんでいただけるよう工夫しました。

患者様からは、「揚げ物好きだから、全部きれいに食べちゃいました」「コーンご飯、バターの香り良く、美味しかったです!」などの感想をいただきました。

それぞれの写真は1日当たり1800kcal 管理の内容となっております。

TOPICS

奨学生制度のご案内

看護師・薬剤師 奨学生募集

病院見学可能です。まずはお問い合わせください。／

対象者 看護師・薬剤師の学校へ進学される方
既に在籍されている方

貸与額 月額 70,000 円（年額 840,000 円）
※准看護師 30,000 円 / 月
入学（通学）する学校の修学期間分を支給いたします。毎月振込いたします。

返済方法 免許取得後、当院に勤務していただき、貸与月数 × 1.25 ヶ月以上勤務した場合、全額返済免除となります。
例）3 年間（36 ヶ月）貸与の場合の全額返済免除期間
36 ヶ月 × 1.25 = 45 ヶ月（3 年 9 ヶ月）

お申し込み・お問い合わせ

人事担当
TEL : 0248-42-2121
e-mail : ahp@aida-hp.or.jp

公益財団法人
会田病院



会田病院の理念

かけがえのない、ひとり一人の命と
健康を守るために、最良の医療を提供し、
保健・医療・介護・福祉の充実をはかり、
地域社会に貢献します。

公益財団法人 会田病院

理事長 会田 征彦

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町216番地

☎ **0248-42-2121** 

FAX 0248-42-2348 WEB aida-hp.or.jp

併設 健診センター

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町216番地
TEL 0248-42-3592 FAX 0248-42-2226

併設 すみれ訪問看護ステーション

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-44-2566 (FAX兼)

併設 会田病院指定居宅療養管理指導事業所

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-5407 (FAX兼)

併設 すみれ介護相談センター

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-3755 FAX 0248-42-3781

併設 会田通所リハビリテーション

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町260番地
TEL 0248-42-2260 FAX 0248-42-2135



無料送迎バスのご案内

会田病院では、ご自宅と病院を無料でつなぐ送迎バスを運行しています。ご予約は下記までお気軽にお電話ください。

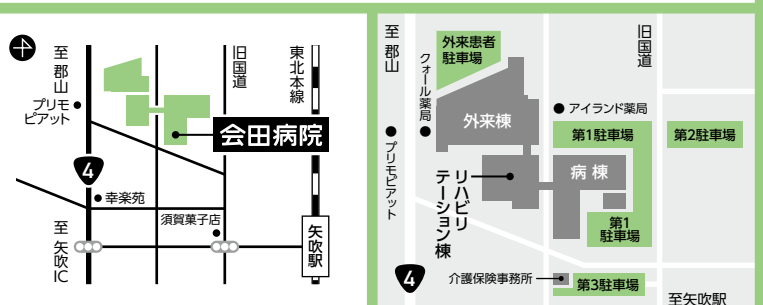
ご予約時間 月～金 13:00～16:30 | 土 9:00～12:00

ご予約はコチラ **0248-42-2121**

- ① ご予約は送迎前日の午後4時30分までにお願いします。
- ② 乗車時間はご指定いただけません。



アクセスと駐車場のご案内



外来診療担当について

外来診療担当は、当院のホームページにてご確認ください。院内で配布している「外来診療担当のご案内」をご覧ください。

[ホームページ]
<https://aida-hp.or.jp/attending/>



ご意見ご感想を募集中です

「あゆり」に関するご意見、ご感想を募集しております。特集してほしい内容や改善ポイントなど内容は問いません。宛先は下記の通りです。

[宛先] 福島県西白河郡矢吹町本町216番地
公益財団法人会田病院 広報編集委員会
[メールアドレス] ahp@aida-hp.or.jp

[発行]
公益財団法人会田病院

[編集]
広報編集委員会

[発行日]
2025年7月15日