

## 介護予防～その5

「介護予防」をテーマに多職種からの視点から情報を発信していきます。  
今回は管理栄養士の観点からフレイルについて解説します。

### フレイル予防と食事 ①



身体機能の低下をもたらすフレイルは、年齢を重ねるごとにリスクが高まります。その主な原因の一つが、“**低栄養**”です。

栄養不足が続くと筋肉量減少、体力低下、免疫力低下などを引き起こします。これらは食欲不振や食事量の減少といった低栄養の悪循環を招き、フレイルを加速させてしまいます。フレイルの予防には、“**バランスの良い食事**”でしっかり栄養素を摂ることが不可欠です。

### ■ バランスの良い食事

- 主食**：米・パン・麺類など、体を動かすエネルギー源
- 主菜**：肉・魚介・卵・大豆製品など、血液や筋肉など体をつくる材料
- 副菜**：野菜・きのこ・海藻など、体の調子を整えるもの
- 乳・乳製品・果物**：カルシウムなどのミネラルやビタミンの補給

### ■ 今日からできる食事のポイント

- 食事は1日3回、規則正しく食べましょう
- 主食・主菜・副菜を揃えるように心がけましょう
- 乳製品や果物も、毎日摂るようにしましょう
- 汁物の塩分には注意し、1日1杯程度にしましょう
- こまめな水分補給を心がけ、1日コップ7～8杯を目安に飲みましょう



## 地域を守る お医者さん

File No.039 友愛記念病院・地域連携室より連携医の先生方をご紹介します



てらうち よしゆき  
寺内 由行 院長先生  
寺内整形外科

**Q** 先生の診療のモットーを教えてください

とくに意識していないので明確には言えませんが、「患者さんの訴えをしっかりと受け止めて、慎重に対処する」ことができればと思っています。しかし、外傷の処置などで忙しい時には、こうはいかないのが実情かもしれません。

**Q** 先生の得意な疾患を教えてください

とりわけ得意な疾患があるわけではありませんが、腰や膝などの経年性疾患の患者さんが多く来院されます。骨粗鬆症が疑われたときには、腰椎と大腿骨近位部の骨密度ならびに骨代謝マーカーを測定します。「骨粗鬆症は骨折を繰り返しかねない重い病気」ですので、積極的に薬物療法を勧めています。

**Q** 患者さんにメッセージをどうぞ

私自身が3年程前に、生まれて初めての手術を受けて、現在も年に数回通院を続けています。その時々で医療はサービス業であることを再確認してきました。わからないことがありましたら、遠慮なく尋ねてください。少しでも改善のお手伝いができたらと考えています。

寺内整形外科 栃木県下都賀郡野木町友沼 6507-1 TEL.0280-57-9811