



# 多摩クリニック ニュースレター

## 第32号

2017 July & August

### フレイル、サルコペニアについて

今月はフレイル、サルコペニアについてのお話です。これらの言葉を耳にしたことはありますか？年をとる毎に、「疲れやすくなった」「重い物が持てなくなった」など体力や筋力の衰えを実感することが多くなるかと思えます。高齢者の場合は、虚弱化が進行すると介護が必要な状態になるリスクがあります。こういった状態を表す言葉として、「フレイル」「サルコペニア」といった概念が最近注目されています。

#### ◆サルコペニア

「サルコペニア」という言葉は、ギリシャ語で「筋肉」を表す「サルコ」と喪失を表す「ペニア」を合わせた言葉で、筋肉量が減少し、筋力、身体機能が低下している状態のことをさします。評価項目としては、歩行速度、握力、筋肉量をあげています。



#### サルコペニアの原因は？

- 加齢によるもの
- さまざまな疾患によるもの
- 栄養不足によるもの

有病率は、在宅医療を受けている人の方が高くなります！

#### ※嚥下機能の低下にも注意！

全身の筋肉が低下すると、飲み込みに必要な筋肉も低下する可能性があります。

#### ◆予防法しましょう！「運動」+「食事」

- ① 運動：体は動かさない、使わないと衰えていきます。「少し」疲れる程度の運動でも、持続的に行うことが予防に効果があるといわれています。
- ② 食事：筋肉は主にタンパク質から作られています。タンパク質を十分にとり、また主食、主菜、副菜バランス良くとることが大事です。ただし、腎不全など医師からタンパク質制限を指導されている場合は摂り過ぎないようにしましょう。

※運動の負荷や食事量については、年齢、ご病気、体格などによって異なります。注意が必要な場合もありますので、医療スタッフにご相談下さい。



#### ◆フレイル

「心身の脆弱性が増している」状態を示します。もともとは「frailty(フレイルティ)」=弱さ・虚弱、という意味の英語です。放置すると、要介護状態に陥るとい段階です。フレイルは、筋力や活動性の低下だけでなく、精神的、社会的な面も含んでいます。早期に気付くことで、介護状態になることを未然に防げるかもしれません。以下のチェック項目で、普段の生活を振り返ってみましょう！



☑	項目	例
<input type="checkbox"/>	体重減少	1年間で体重が4～5kg減った。
<input type="checkbox"/>	疲労	最近、以前より疲れやすくなった。
<input type="checkbox"/>	筋力低下	買い物で2Lのペットボトルを運ぶのが大変になった。
<input type="checkbox"/>	歩行速度の低下	青信号の間に横断歩道を渡れなくなった。
<input type="checkbox"/>	身体活動の低下	最近、趣味のサークルに出かけなくなった。

フレイルの評価基準(Fried LP, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2001; 56(3): M146-56より)  
※チェックが3つ以上で要注意です。

赤ちゃんの哺乳力が弱いな、という時の吸てつ促進体操の方法をご紹介します。主治医に相談してはじめてみましょう。

1日1回、哺乳や経管栄養の前に15分、おこなひましよう  
体調がよくないときはお休みしましょう。


**頬の刺激：**  
指を鼻根部におく  
圧迫しながら耳の方に移動、  
そしてCを描くように口角の  
方向へ  
反対側も行う  
4回ずつ



**上下口唇の刺激：**  
口唇の角に指を置く  
圧迫する  
口唇から離れるように円を描き  
ながら口角から中心部へ、  
反対の口角へ  
反対方向へ  
4回ずつ




**上下口唇の刺激：**  
指を上口唇の中央に置く  
圧をかけながら中央線に向けて下  
向きに伸展する  
下口唇にも同様に圧をかけながら  
中央線に向けて上向きに進展  
2回ずつ



**おしゃぶり：**  
口におしゃぶり  
を置く



**上歯肉の刺激：**  
歯肉の中央に指を置き、  
しっかりと圧をかけなが  
ら口の奥に動かす  
口の中央に戻る  
反対側も同様に行う  
2回ずつ



**下歯肉の刺激：**  
歯肉の中央に指を置き、  
しっかりと圧をかけなが  
ら口の奥に動かす  
口の中央に戻る  
反対側も同様に行う  
2回ずつ



**頬の内側の刺激：**  
口角の内側に指を置く  
圧迫しながら臼歯のレ  
ベルまで後方に移動す  
る、そして口角に戻る  
反対側も同様に  
両側2回ずつ



**舌の外縁の刺激：**  
臼歯のレベルで指を舌の辺  
縁と下の歯肉の間に置く  
指を中央に向かって動かす  
舌を反対側に押す  
即座に指を頬側に戻し、舌  
を伸展させる  
両側2回ずつ



**舌の中央線の刺激：**  
指を口の中央に置く  
硬口蓋に3秒間持続して圧を  
かける  
指を下方に移動し、舌の中央  
線へ  
しっかりと圧迫して舌を下方  
に圧迫  
すぐに指を移動し、硬口蓋で  
口の中央に接触  
4回ずつ



**吸てつを誘発：**  
指を口蓋の中央線の真  
ん中に置き、やさしく  
口蓋をストロークし、  
吸啜を誘発する



出典  
Fucile S et al. J Pediatr 141: 230-236, 2002.  
小児の摂食・嚥下リハビリテーション、医歯薬出版、東京  
2006、p225

## 連携研修会のお知らせ

### 摂食嚥下研修会「食べるを支える」

平成29年度第2回:

摂食嚥下機能の評価方法

平成29年9月21日(木)19時

会場;小金井宮地楽器ホール

(小金井市民交流センター)

### 摂食嚥下研修会

発達期障害の理解を深める!

平成29年度第2回:

発達障害のお子さんの偏食について考え  
てみよう!

平成29年12月12日(火)18時半

会場;日本歯科大学

口腔リハビリテーション多摩クリニック

### 専攻科口腔リハビリテーション学専攻

同窓会主催 第1回 研修会

平成29年9月30日(土)14時

会場;日本歯科大学

口腔リハビリテーション多摩クリニック

## Tokyo EAT 研修会のお知らせ

平成29年度第2回:

平成29年11月28日(火)19時

会場;小金井宮地楽器ホール

(小金井市民交流センター)

研修会について

詳しくは多摩クリニックホームページをご覧ください

<http://dent-hosp.ndu.ac.jp/nduhosp/tamaclinic/event/index.html>

## 日本歯科大学 口腔リハビリテーション多摩クリニック

- ・アクセス JR中央線 東小金井駅 南口 目の前
- ・連絡先 〒184-0011 東京都小金井市東町4-44-19  
TEL 042-316-6211 Fax 042-316-6212
- ・診療時間 午前9:30-12:00 午後13:00-17:00(最終予約16:00) ※完全予約制
- ・外来



	月	火	水	木	金	土
摂食外来	○	○		○	○	○
言語外来	○	○	休	○	○	○
スペシャルニーズ歯科外来		○	診	○	○	○
口腔外科外来	○					

- ・訪問口腔リハビリテーション
- ・訪問嚥下機能評価(VEIほか)
- ・訪問栄養指導
- ・CT撮影サービス
- ・矯正歯科相談

随時ご相談ください。

年末年始・創立記念日・祝祭日を除く



ニュースレター編集 菊谷 武・田村文登