



## ●看護部より

皆さん、こんにちは。看護師の西川です。

今回は「フレイル」についてのお話です。糖尿病療養生活において大切な事の1つになってきますので参考になれば幸いです。

### ●フレイルとは

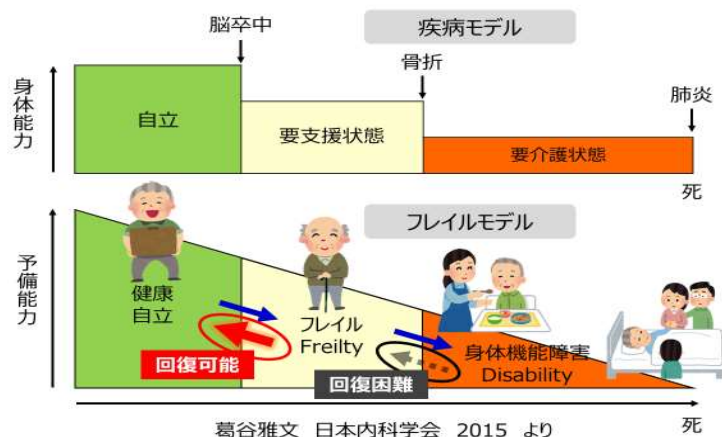
フレイルとは海外で使用される「Frailty」の日本語訳で「虚弱」や「衰弱」を意味します。

高齢者の身体機能や認知機能が低下し虚弱となり要介護に至る前段階である「要介護予備群」に相当します。

フレイルは生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症をも引き起こします。しかし、フレイルは早期に発見し食事や運動などで適切に対応することにより、元の健康状態に戻ることができます。

逆に、フレイルが進行し身体機能障害にまで至ると改善が困難で簡単には元の健康状態に戻ることができません。

図1) 要介護にいたる疾病モデルとフレイルモデル



### ●フレイルの原因

フレイルは加齢に伴う身体の変化と社会的な要因が合わさることにより起こります。



### ●フレイルと糖尿病

糖尿病患者では糖尿病でない人と比べると内臓脂肪が増えて筋肉量が減少し（サルコペニア）インスリンの働きが低下しています。糖尿病患者はフレイルの原因・進行の中核となるサルコペニアになりやすくサルコペニアは糖尿病のコントロールを悪化させます。

### ●高齢者の筋肉強化のために

筋肉を増やすためには有酸素運動が有効です。なかでもウォーキングが最も取り入れやすく、最低でも5000～6000歩を継続すると筋力の低下を防げるとされています。レジスタンス運動にも筋肉量増加の効果があります。ご家庭だとゴムバンドを用いての運動とかが取り入れやすいと思います。

有酸素運動

酸素を取り込み  
エネルギー消費を促す

レジスタンス運動

体力・筋力をつけ基礎代謝を高める

## ●栄養部より

こんにちは 管理栄養士 副島です。

今回は夏に注意したい食べものについてご紹介します。食べ過ぎには気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう。

# 夏に気を付けたい食べ物

暑い夏を乗り切る食べ物たち、  
つつい食べ過ぎていませんか？



## そうめん

そうめんはその食べやすさから、ヘルシーだと  
思われがちですが、1人前のカロリーは約350kcal  
糖質70gと食べ過ぎには注意な食材です。



麺だけにならないよう、野菜やおかずも  
一緒に食べましょう。

糖質  
2束(100g)  
**70g**

うどんやそばより  
糖質高め！

## とうもろこし

夏が旬のとうもろこし。甘くて美味しいぶん、  
糖質も高めです。食物繊維のとれる良い食材  
でもあるので適量を守って食べましょう。



糖質  
1本(180g)  
**24g**

◆ごはん50g = とうもろこし90g(中1/2本)  
とうもろこしを食べる時は、ごはん量の調整を！



## アイス

アイスに含まれる異性化液糖・ブドウ糖果糖液糖は  
急激に血糖値が上がりやすい材料です。  
商品裏の成分表示を確認して、カロリー・糖質の低いものを  
選びましょう。

1回で全て食べてしまわず、回数を分けて食べる・  
糖質調整アイスを利用してみるなど工夫してみましょう。

糖質  
1個  
**23g**



「氷菓」という種類は特に  
血糖が急に上がりやすい！



1杯(150g)  
**55g** 約200kcal

150gのごはん1杯が糖質約55gです。食事を選ぶ時の参考に  
してみてください。