



代々木歯科コーナー

連載



お家で簡単フレイルチェック

— その97 — 歯科医師 監物佐米子

今回は、お家で簡単に筋肉量の低下や飲み込む力の低下を確認できる二つの方法をご紹介します。と思います。

一つ目は指輪っかテストです。両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲めるか否かを確認することで、筋肉量の低下を見ます。輪っかの大

きさがふくらはぎよりも大きい時は筋肉量の減少が多くサルコペニアの状態が疑われます。今後、転倒や低栄養により寝たきりになってしまいう可能性がありますので、運動やたんぱく質の摂取などフレイル予防が必要になります。



二つ目は往反唾液液嚥下検査です。この検査は、30秒間に何回、唾液を飲み込めるかを確認するものになります。3回以上で正常、未滿で嚥下機能の低下(オーラルフレイル)が疑われます。食事の際、飲み込みを意識的に行ったり、唾液マッサージを行ったりとお口の体操で飲み込みの機能を保つ必要があ

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



低い サルコペニアの危険度 高い

転倒・骨折などのリスク

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。

栄養科が紹介する おいしい健康料理

夏バテ予防編

夏野菜の豚巻き中華風トマトダレ



管理栄養士 佐藤絵里香

暑い日が続く夏バテ気味の方もいらっしやるのではないのでしょうか。しかし、夏バテ予防のためにはたくさん食べ、体力を落とさないように気を付けなければなりません。また、暑い時期は冷たい麺類やアイスなどを食べる回数が多くなり栄養面では偏りがちになります。栄養バランスの偏った食事が続くと疲れがなかなか取れず疲労状態が続くことにもつながります。今回のレシピで使用している豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は疲労回復に大きな役割を果たす栄養素の一つです。暑い夏でも火を使わ



- 4、オクラのヘタを取り、ガクの部分を剥く。
- 5、豚肉を広げ、塩こしょうをしオクラ、もやしをのせ巻く。
- 6、巻き終わったら耐熱皿に並べ、ラップをかけ電子レンジで5分程(豚肉に火が通るまで)加熱する。
- 7、ラップをはずし、3をかけて完成。

ポイント：オクラともやし以外にもお好きな野菜で楽しめます。



4の参考写真

材料・調味料(2人分)：
豚肉薄切り 200g
オクラ 12本
もやし 1袋弱
塩こしょう 少々

【タレ】

A トマト 1個
しょうゆ 大さじ1
料理酒 大さじ1
鶏ガラスープの素 小さじ1
ごま油 少々

作り方：

- 1、オクラは塩をかけた板ずりをし水で洗う。加熱した際の破裂を防ぐため切込みを入れる。
- 2、トマトはヘタを取り1cm角に切る。
- 3、耐熱容器にAを入れラップをかけ電子レンジで20秒ほど加熱する。粗熱が取れたら2とごま油を加える。

ず、簡単に作れて栄養満ちます。点の1品をご紹介します。

7月の3階渡り廊下



7月の3階渡り廊下は「夏の涼」を展示しました。通所リハの利用者さんが作成しています。

無料低額診療事業のご案内

医療費にお困りの方は、ご相談ください。

経済的な理由で、診療費の支払いが困難な方にも適正な治療を受けて頂くために、無料低額診療事業を行っています。お気軽にご相談下さい。

代々木病院 患者サポートセンター

TEL 03-5411-9583 (直通)

平日9:30~16:30、土曜日9:30~12:00

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



今年は早々と梅雨が明け、猛暑日が続くため、熱中症に注意が必要で、熱中症は蒸し暑い環境の下、体温調節ができず体内に熱がこもる状態で、7月後半から8月に救急搬送される人が多く

日本では清涼飲料水として1980年に「ポカリスエット」が発売され、スポーツ選手へ普及しました。近年では、熱中症対策にも売られています。しかしスポーツ飲料は、他の清涼飲料水より

多めの砂糖が入っています。500ml飲むと、20~30gの砂糖をとることになってしまいます。競技でカロリー補給が必要なら選手には良い処方ですが、そこまで体を動かさない方には過剰です。通常の水分補給に、特別な飲料は不要です。カフェインが入っていない麦茶や、ほうじ茶をたくさん準備し、コップ1杯ずつ、1日何回も飲むのが良いでしょう。外出で汗をかいたときは、コンビニでも買える「塩飴」

なります。有効な予防方法は、(1)エアコンを使う、(2)こまめな水分補給、(3)十分な食事と睡眠です。水分補給について考えてみましょう。水をがぶ飲みすると、体内のナトリウム濃度を保とうとして、逆に脱水状態が進みます。スポーツ飲料は、選手の脱水症状・熱中症による死亡を防ぐことを目的に、1965年アメリカで開発されました。発汗により失われる水分と塩分を速やかに補充するように作られています。

通常の水分補給に、特別な飲料は不要です。カフェインが入っていない麦茶や、ほうじ茶をたくさん準備し、コップ1杯ずつ、1日何回も飲むのが良いでしょう。外出で汗をかいたときは、コンビニでも買える「塩飴」



(85) 熱中症予防に十分な水分補給を