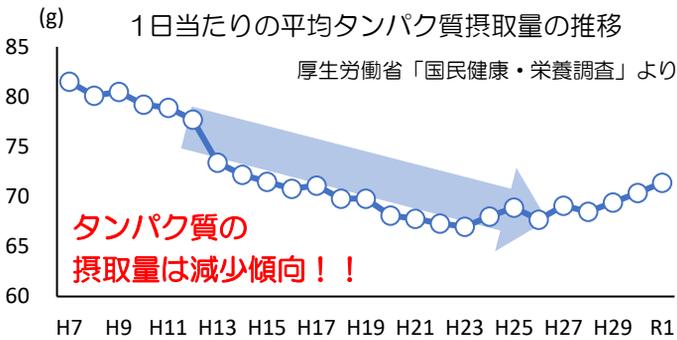


噂の検証 103 フレイル予防にはやっぱりタンパク質!

前回は、「元気な高齢者は動物性タンパク質を多く摂っている」という横断的研究をご紹介しました。では、実際にタンパク質をたくさん摂っている人が、将来も元気でいられるのでしょうか? 今回は、タンパク質の摂取量とその後のフレイル発症リスクを追跡した縦断的研究の結果をご紹介します。

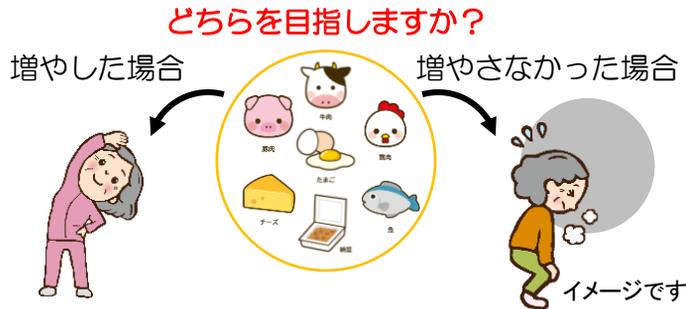
○日本人のタンパク質摂取量の推移

皆さんは普段から意識的にタンパク質を摂るようにしていますか? まずは、近年の日本人のタンパク質摂取量の推移を見てみましょう!



食の欧米化によりタンパク質の摂取量が増えていると思っていた方も多いのではないのでしょうか。しかし実際には、平成7年をピークに徐々に減少し、戦後間もない時代とほぼ同じ水準になっています。

○タンパク質の摂取量を増やそう! (Hélioら, 2022年)



複数の縦断的研究を統合して分析した結果、タンパク質の摂取量を増やした人は、そうじゃない人に比べて将来的にフレイルになるリスクが3割ほど低いことが分かりました。つまり、これまでタンパク質の摂取量が少なかった方でも、今からしっかり摂ることで、フレイルを予防できる可能性が高くなる! ということです。毎回の食事にちよつとずつでもタンパク質を取り入れましょう!

三分体操

タオル体操③ 猫背予防ストレッチ

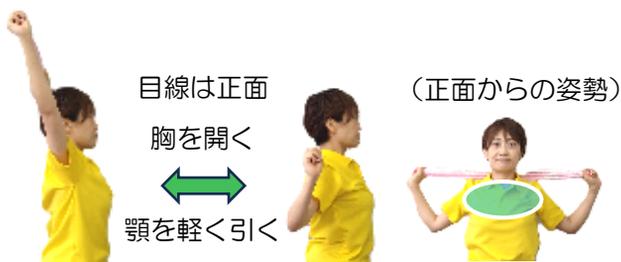


1. 胸～肩甲骨のストレッチ

① タオルの両端を握って背伸びをします。タオルを外へ軽く引っ張り手を後ろへ引きます。



② ①の姿勢からタオルを首の後ろまでゆっくり下げゆっくり上の位置まで戻します。これを5回繰り返しましょう。



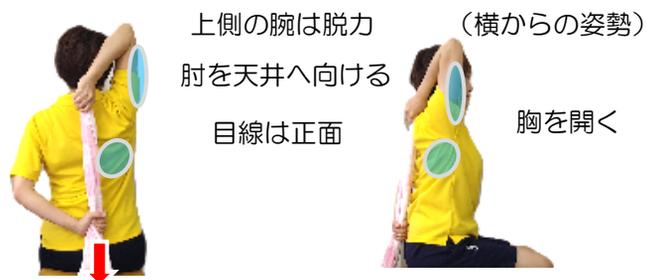
不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

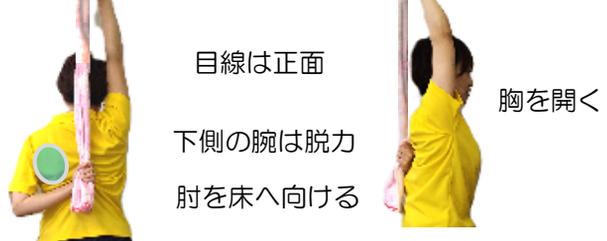
指導員 Y.H

2. 二の腕～肩甲骨のストレッチ

① 片手でタオルの端を握り、タオルを背中側に掛けます。垂れ下がったタオルの端を反対の手で握り、下へ引きます。



② ①の姿勢から、上側の手でタオルを上へ引き上げます。



①と②が終わったら手を入れ替えて行います