

第707号



2026年3月

ほりかわ

西陣健康会

〒602-0056  
京都市上京区堀川通今出川上ル  
堀川病院内

☎(075)441-8181

【編集・発行】  
健康会事務局

https://www.horikawa-hp.or.jp

# いつまでも自分らしく動ける体を！



臨床栄養科 高木 香織

## 「フレイル」とは何か？

「フレイル」とは、健康な状態と、介護が必要な状態のちょうど中間にあたる「心と体の元気が少しずつなくなってきた状態」のことです。

「最近、足腰が弱くなった」「年をとったから食が細くなるのは仕方ない」と見過ごしてしまいがちですが、実はこれこそが体からの重要なサインです。

フレイルの最大の特徴は、早めに気づいて「栄養・身体活動・社会参加」の適切な対策をとれば、またもとの元気な状態に「引き返す」ことができるという点にあります。ここでは、特に大切な「食」を軸とした生活のポイントを解説します。

## 自分の体の「現在地」を知る

まずは、ご自身の状態を確認してみましょう。

### ①指わっかテスト (筋肉量のチェック)



両手の親指と人

差し指で輪を作り、利き足ではない方のふくらはぎの、一番太い部分を囲んでみてください。

#### ● 囲めない・ちょうど囲める

今のところ筋肉量は維持されています

#### ● 隙間ができる

筋肉量が減り、フレイルのリスクが高まっています

### ②生活のセルフチェック

以下の項目に心当たりはありますか？

- 半年間で2～3kg以上の体重減少があった（ダイエットはしていないのに）
  - 以前より歩くスピードが遅くなったと感じる
  - ペットボトルの蓋が開けにくくなった
  - 1日2食で済ませてしまう日がある
  - お茶や汁物でむせることが増えた
- 2つ以上当てはまる方は、食事の内容を見直すタイミングです。特に「体重減少」は、脂肪だけでなく筋肉まで落ちている証拠です。

### フレイルを跳ね返す3つの柱



フレイル予防には、「栄養」「身体活動」「社会参加」をセットで行うことが最も効果的です。

#### ①栄養:筋肉の材料 (たんぱく質) をしっかりとる

筋肉のもとは、1回にたくさんとるよりも、3食に分けてとる方が効果的です。

- たんぱく質は毎食

朝・昼・夕、「肉、魚、卵、大豆製品」のどれかを取り入れます。

- 合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」

10の食品群（魚、油、肉、乳製品、野菜、海藻、芋、卵、大豆製品、果物）のうち、1日7種類以上を目指すと、栄養バランスが自然に整います。

- お口のケア

しっかり噛むことは脳の活性化にもつながります。毎日の歯磨きと定期的な歯科検診を忘れずに。

#### ②身体活動: 食べたものを筋肉に変える

しっかり食べても、動かないと筋肉にはなりにくいものです。

- 「+ 10 (プラス・テン)」

今より毎日10分多く体を動かしましょう。散歩、家事、ラジオ体操、何でも構いません。

- 筋力トレーニング

スクワットや片足立ちなど、無理のない範囲で足腰に刺激を与えることが、転倒防止につながります。



### ③社会参加：心の元気が「食欲」を作る

実はフレイル予防の入り口として最も重要なのが「社会参加」です。

#### ●つながりが食欲を呼ぶ

誰かと会話したり、外出の予定があったりすると、生活にリズムが生まれます。「誰かと食べる食事」は、食欲を刺激し、低栄養を防ぐ最高のスパイスです。

#### ●役割を持つ

趣味の集まり、ボランティア、お買い物など、外の世界と接点を持つことが、脳と体の若々しさを保ちます。

卵を買いに行こう」という目的を持つだけで、栄養・活動・社会参加の3つが一度に叶います。

#### ●「ちょい足し」で栄養補給

食欲がない

時は、アイスクリームやプリン、高栄養

ゼリーなども立派な栄養源です。無理せず食べやすいものから選びましょう。



食事は毎日のこと、無理なく楽しく続けることが一番大切です。

「最近食欲がない」「持病があるけれど、何を増やせばいい?」といった不安がある方は、ぜひお気軽に管理栄養士にご相談ください!

参考：岡山市ふれあい公社、

東京大学高齢者総合研究機構

### 今日からできる、簡単!プラス習慣!

#### 「おいしく動く」アイデア

#### ●買い物を運動に

「今日はあのお店まで歩いて

### 新人職員紹介



#### かわかつ

リハビリテーション部 (理学療法士)

新しく堀川病院で勤務することになりました。

新しい環境で多くを学び、患者様に寄り添ったリハビリを提供できるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。

### 3月の 行事予定

1日(日) 山歩き会「愛宕山」

15日(日) 写真同好会

29日(日) 歩こう会「日本遺産 - 琵琶湖疏水沿線」





# ほりかわ 歩こう会

問合せは 長谷川  
電話  
090-3031-7501

## 雨天中止

午前5時55分のNHKの天気予報で当日の京都府南部の午前中雨の降る確率が50%以上なら中止です。

行き先

## 日本遺産～琵琶湖疏水沿線を歩いて～

おだやかな山科疏水の流れとともに、桜や新緑、四季折々の景色や、水辺生き物(水鳥、魚)の姿を楽しみましょう。

日時

令和8年3月29日(日)

集合場所

地下鉄東西線 <sup>みささぎ</sup>御陵駅改札口 午前9時00分

コース

**【一般コース】6km** 地下鉄 御陵駅wc～(山科疏水)～無量山永興寺～大岩橋～開運門(赤門)・本因寺～天智天皇 山科陵(御廟野古墳) wc～山科展望広場～安朱橋(毘沙門通)～諸羽船溜まり

※安朱橋から毘沙門堂～山科駅に行けます。

**【健脚コース】6km+8km** 山科疏水～山科疏水公園wc～びわ湖疏水船 山科乗下船場wc・昼食～琵琶湖疏水第1トンネル西口～寂光寺 藤尾磨崖仏～普門寺～琵琶湖疏水第1堅坑～小関越(峠地藏)～疏水閘門～三井寺駅wc～びわ湖浜大津駅wc

※寂光寺 藤尾磨崖仏は、寂光寺の公式サイトから予約をすれば一人500円で拝観できます。

※健脚コースは小関越の高度200mの登りとなります。

※当日、一般・健脚ともにコース変更の可能性あります。

帰路

一般コースは、安朱橋(毘沙門通)から毘沙門堂、山科駅へ。  
健脚コースは、京阪京津線のびわ湖浜大津駅から京阪京津線(太秦天神川行)山科・御陵まで240円。

持ち物

一般コースは、午前中で終了水筒持参。  
健脚コースは、水筒・弁当を持参してください。

参加費

100円

### ※参加費変更のお知らせ

令和8年4月歩こう会より参加費は、200円に変更させていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



# ほりかわ 山歩き会

事前申込み制  
事務局 藤田  
TEL

090-2046-8320

## 雨天中止

当日午前5時以後の天気予報で、当日の京都南部の午前中1mm以上雨の降る確率が50%以上なら中止です。

行き先

## 明智越

明智光秀公が愛宕神社へ参籠する際にたどったみち。天正10年(1582)5月26日、豊臣秀吉を救援するべく中国遠征の軍を整えるため亀山城に戻った光秀公は、愛宕神社へ向かい、28日に愛宕百韻を張行しました。光秀公の詠んだ発句「ときは今 あめが下しる 五月かな」は、その後の本能寺の変につながる公の心の内を伝える句としてあまりにも有名です。

日時

令和8年4月12日(第2日曜日)

集合場所

JR円町駅 9時00分集合

コース

JR亀岡駅北口～保津町内信号～のぼり口～峯の堂～土用の霊泉～水尾旧道～JR保津峡駅

※当日、コース変更の可能性あります。

距離

7km(標高差 約400m)

地形図

亀岡 25,000分の1

費用

交通費 約1,000円+会費100円

持ち物

雨具(雨カップ、傘)・飲み物(水、お茶等)・弁当・コップ・懐中電灯(ヘッドランプ等)、つえ

〈健康会会員の方が参加対象です〉