

# きたすま整体院 健康レター

2025年2月号



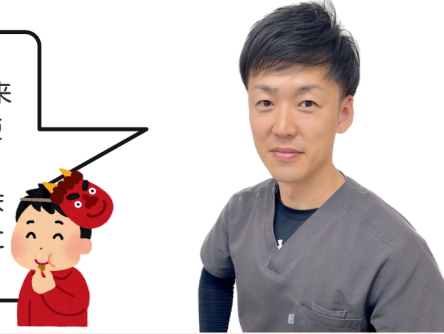
ご予約は  
お電話もしくは  
こちらからも  
スマホで簡単に  
予約ができます。

きたすま整体院 神戸市須磨区白川台3丁目71-20 ☎078-647-7838

こんにちは！原です。2月になりました。

2月といえば1年で一番短い月ですが、実はこれは古代ローマ時代の暦が由来なんだそうです。当時、1年を10か月で数えていたため、最後に調整用の短い月を作ったのが今の2月の始まりとされています。

少しずつ日が長くなり、春の気配も感じられるようになりましたが、まだまだ冷え込む日が続きます。温かい飲み物や旬の食材を楽しみながら、体調に気をつけてお過ごしくださいね。



## あなたはフレイル？サルコペニア？

近年、年齢を重ねる中で感じる「体の変化」について見直す動きが広がっています。その中でも注目されているのが、「フレイル」と「サルコペニア」というキーワードです。

今回は、この二つの違いや本質に触れながら、健康を保つためのヒントをお伝えしていきます。

## 果物を積極的に摂った方がいい理由 後編

前回に引き続き「果物を積極的に摂った方がいい理由」の後編をお送りします。果物はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、健康を支えるために欠かせない食品です。

免疫力の向上や腸内環境の改善、美肌効果など、私たちの体に様々な良い影響を与えてくれます。この後編では、果物がもたらす3つの効果についてご紹介します。

## 今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『さつまいもとごぼうの甘辛焼き』です！旬の食材であるごぼうを使った絶品レシピです。

ごぼうは食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるのに役立つ野菜です。特に、不溶性と水溶性の食物繊維をバランスよく含んでおり、便秘の予防や改善に効果が期待できます。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪

## あなたはフレイル？サルコペニア？それとも…



近年、歳を重ねるにつれ現れる【前と違うからだの変化】について、様々なことを見直そうという向きが出てきていますね。そんな中で言われ出しているキーワードに「フレイル」と「サルコペニア」というものがあります。

いずれも年齢高めの方で言われるものですが、定義として意味合いが異なります。その意味をとらえると見えてくる切実な加齢の問題が見えてきますので、真剣に考えていきたいところです。



### フレイルとは？

ヒトは歳を重ねると変化するものがあります。脳や身体、それぞれが次第に衰えていきます。フレイルとは、**日々様々なストレスを感じ、体力的・内臓的・意識的に疲労をしていきますが、それらの機能が睡眠や食事、時間経過によって回復して行きます。疲労と回復を繰り返してからだの動きを維持していくところ、それら能力の最大値まで回復せず、総体的に機能が落ちてしまう、そんな状態をフレイルと呼びます。**

しかしその回復スピードには個人差があり、その差は生まれ持ったもの以外にもストレスの大きさ本来その人の持つ細胞自体の強さの低下にも左右される部分があります。

よく、もう歳だから…と自分で言ったり、病院で言われることがあります。フレイルは**上記したように回復スピードを低下させる要因に「意欲」が大きく関わると私は考えています。**

※この意欲については後述していきます。



### サルコペニアとは？

病気や長期間の臥床、運動機能の休止状態の継続によって、筋力や身体の機能が低下した状態をいいます。

医科での検査としての項目にあるものとして挙げますと、

握力男性26kg未満 女性18kg未満

歩行速度0.8m/秒以下

年齢に応じた身長別の筋肉量基準値未満

このようなものがあります。これは、日頃運動として意識して継続していない方にとっては大きな数字で、当施設での調査においては**いずれか一つ以上上下回っている方は「痛みが半年以上改善しない方」においては、ほぼ100%に近い状態**であります。

一般的に、フレイルとは、サルコペニアという筋力低下がフレイルも引き起こす、とされていますが、実際には両者には相関性があることが多く観察され、**「痛いから運動・行動意欲が無くなる」**だけではなく、**「行動意欲が薄いために機能が低下する」**ことと同時に進んでいきます。



## 脳も体も元気に！フレイル対策のヒント



つまり、どちらにも関わることは「強い意欲があるかどうか？」があると、「何のために生活するのか？」「それをするのか？」ということがこのサルコペニア・フレイル問題の本質であると考えられるのです。

これは私の独断と偏見ですが、ヒトはできるだけ便利に暮らすことは悪いことでは無いのですが、ヒトの身体は「使わない動き・機能」は使えなくなるものです。

意欲を感じ、発するのは脳であり、身体を動かす指令を出すのは意欲を発する脳です。高度に設計されたスマートフォンやPCやAIのその機能はヒトを助けてくれている反面、**あなたの脳を使わずに過ごさせてくれる**のです。

それが昨今のフレイル・サルコペニアの問題にも大きく関わっていることを、何らかのきっかけで感じ改めることができれば今の身体の困難な状況から脱することは時間がかかれども難しくはないと考えます。

意欲の問題について、**1人でどうにもできないときは、人の助けを借りていく**というのも人の所業ですから、恥ずかしくらずに頼ってみるのも悪くないですよ。

今回はここまでです。最後まで読んで頂きありがとうございました。

