



## 噂の検証 102 元気な高齢者は“お肉”を食べている？！

高齢になると筋肉量が減りやすく、転倒や体力低下につながりやすいためタンパク質をしっかり摂ることが勧められています。タンパク質には動物性と植物性がありますが、元気な高齢者と虚弱(フレイル)な高齢者では、それぞれの摂取量に違いがあることが分かってきました。ここに元気高齢者になるための秘訣があったのです！

### ○動物性タンパク質と植物性タンパク質

動物性タンパク質



肉や魚、卵など



豆類や穀物など

植物性タンパク質

### ○高齢者のタンパク質摂取傾向とフレイルの関連性

(Hélioら, 2022年)

#### タンパク質の摂取量

動物性タンパク質

植物性タンパク質



元気

フレイル



元気

フレイル

**フレイルの方は動物性タンパク質の摂取量が少ない！**

動物性と植物性のタンパク質には、吸収率のほか、含まれる脂質の割合やカロリーにも違いがあります。では、この二種類のタンパク質の摂取において、元気な高齢者と虚弱な高齢者にはどのような違いがあるのでしょうか。今回は、高齢者におけるタンパク質摂取とフレイルの関係について、複数の研究報告をもとに分析された結果をご紹介します。

横断的研究においてフレイルの方では動物性タンパク質の摂取量が少ないことが明らかにされました。結論として、元気高齢者になる秘訣は動物性タンパク質の摂取量にあり！日々の食事で動物性タンパク質を意識して摂ることが、いつまでも生き活きと元気に過ごすためのカギを握っています♡

## 〇〇へあと一步

Vol.90 脳活

健康、元気、長寿など様々な目標(〇〇)に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は7つ(記憶、言語、判断、思考、学習、理解、計算)の認知機能を用いて認知症を予防する“脳活”を紹介します。

2025年日本国際博覧会(通称;大阪・関西万博)が4月13日に開幕し、10月13日まで開催中です。興味深いパビリオンに“大阪ヘルスケア”があり、認知症の簡易測定ブースが設けられています。現在の健康状態を把握し、専門的アドバイスを受けながら予防・改善に取り組んでいくことが大切です。万博に行かれる方も行かれない方も、まずは直ぐにできることから取り組んでいきましょう。

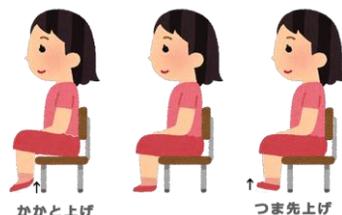
### 👉 やってみよう: ニコグニサイズ

脳トレつま先・かかと上げ下げ(判断、学習を鍛える)

なぜなぜ(記憶、言語、思考、理解を鍛える)

#### 椅子で座ったまま行う脳トレ★

両足そろえてつま先上げとかかと上げを行います。すねとふくらはぎの運動です。



かかと上げ

つま先上げ

最初4回ずつ→3回ずつ→2回ずつ→最後1回ずつ

応用編は、つま先上げの時は太ももをたたき、かかと上げの時はおしりの横をたたきましょう。最後までいったら、拍手でフィニッシュ！

#### 運動しながら解いてみよう

問1) 4月に全国一斉に奏でられた楽器はなあに？

問2) いつもみんなのために頑張っている春の植物はなあに？

問3) 走るのが好きな花はなあに？

問4) 春の中に隠れている甘くて美味しいデザートはなあに？

問5) 丹後で千個の薪を集めてお菓子を作ったよ。何のお菓子かな？

# マンスリーチャレンジ

## 姿勢改善!



背筋を伸ばし  
両脚を前に伸ば  
して座る

10歩程度前へ進み、  
同様にして後へ戻る



5月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

実施した日に○を付けましょう!

## 三分体操

タオル体操② 腰すっきりストレッチ



YouTube・ニコニコ  
ストレッチ  
Gmail 企画・制作/佐々木

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。

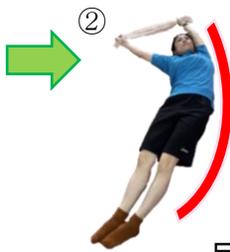
←←←解説動画はこちら

指導員 S.M

### 1.体側のばし(側屈のストレッチ:30秒)



① 仰向けの姿勢でタオルの両端を握り、背伸びをしながら片方の手で反対の腕をゆっくり引き伸ばします。



② ①の姿勢で20秒程度たったら、引っ張っている方と同じ側の脚を開き、反対側の脚もくっつけます。

反対側も行いましょう

### 2.腰ひねり(回旋のストレッチ:30秒)

目安  
足は腰の高さ



仰向けの姿勢で片方の足裏にタオルをかけ、足と反対側の手でタオルの両端を握ります。その手を床に下ろしながら腰をひねります。

膝を伸ばす  
床に下ろしてからOK

反対側も行いましょう

### 3.太もも表～お腹(伸展と回旋のストレッチ:30秒)

①うつ伏せの姿勢で片方の足首にタオルをかけ、反対の手でタオルの両端を握ります。

②タオルを引きながら膝を浮かせ、膝が反対脚よりも後ろになるよう更にタオルを引いて腰をひねります。



② 顔はうつ伏せor足と反対



肩は  
浮かせない  
骨盤とお腹は  
浮いてOK

後ろへ

反対側も行いましょう