

高齢者の低栄養を防ぐ

高齢期には、わずかなきつかけで低栄養状態に陥りやすくなります。低栄養とは、たんぱく質やエネルギーが欠乏した状態のことです。

低栄養状態になると、筋肉や内臓などの働きが衰えて毎日を活動的に過ごせなくなり、免疫力が低下して感染症などにもかかりやすくなります。また、病気になる回復が遅く、薬も効きにくくなるなどの問題が生じます。



◆低栄養状態を引きおこす理由

- 歯が弱ってかみにくい
- かむ力、飲み込む力の低下
- 手の動きの衰え
- 買物、食事づくりが困難
- 病気、けがなど
- 身近な人の死
- 認知症、うつ など

低栄養は2つの質問に答えることでわかります。まめにチェックを行い、栄養改善に努めましょう。

【質問①】 あなたのBMI(体格指数)はいくつですか？

BMI \parallel 体重(kg) \div 身長(m) \div 身長(m)

【質問②】 6カ月間で2〜3kgの体重減少がありましたか？

質問①でBMIが「18.5未満」か、質問②に「はい」と答えた方は低栄養状態になっている可能性があります。

また血液検査の結果、血清アルブミン値が3.8g/dl以下の方も低栄養の疑いがあります。

BMIが18.5未満の高齢者は、70歳以上の10人に1人で、高齢になるほどその割合が増えます。

黒潮町においても、85歳以上の男性では11.3%の方が低栄養のリスクがあるとの調査結果が出ています。(平成23年日常生活圏域ニーズ調査より)

この調査結果からも、低栄養が身近な問題であることがわかります。

◆低栄養状態を防ぐ 食生活のヒント

● 主食(ごはん、パン、めん類など)と主菜(魚、肉、卵、大豆製品など)を毎食しっかり食べましょう。

● 食欲のない時には、エネルギーとたんぱく質が多く含まれる食品を食べましょう。(牛乳、アイスクリーム、ヨーグルト、プリン、まんじゅうなど)

● 口腔ケアを行い、運動・身体活動、休養(睡眠)の生活リズムを整えましょう。

● 1カ月に1度は体重を測りましょう。

● 食欲がないときは好きなものを食べましょう。

● 脱水を予防するために水分を十分とりましょう。

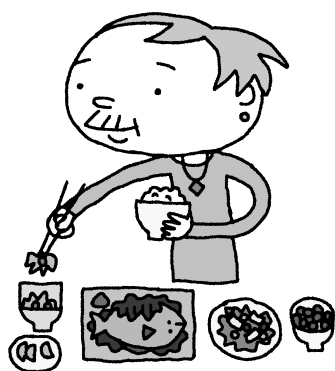
● 「食べることを楽しみ、やりたいことが自分でできるようにしましょう。」

「食べる」ということは、単に栄養をとることだけが目的ではありません。それ以上に大切にしたいことは「食べる楽しみ」です。

旬のものや好物を食べる楽しみはもちろんのこと、家族や友人と

食卓を囲む楽しみ、食べたいものを考える楽しみ、買い物をする楽しみ、そして料理をつくる楽しみ。生活のあらゆる場面の「食べる楽しみ」を大切にすることで、身体や頭を使ったり、人と交流する機会がおのずと増えていきます。それが心身の老化を防ぎ、生活の質を向上することにつながっていくのです。

いつまでも生き生きと暮らしていくためにも、低栄養を防ぎましょう。



○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373 (直通)