



～ KENKO SYOKUNIN ～

今月のテーマ【高齢者の低栄養】

☆低栄養とは

体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉・皮膚・内臓など体をつくるたんぱく質などの摂取量が不足している状態のこと。年齢が上がるほどそのリスクは高まるため、高齢者に多く見られる。BMIが18.5未満の場合や半年で体重が3kg以上減少している場合は要注意。高齢者の低栄養は健康障害に直結するため、重要視しなければならない問題のひとつといえる。

☆症状

- 元気がない
- 食欲低下
- 体力・免疫力の低下
- 筋肉量低下による体重の減少、筋力低下
- 傷や床ずれが治りにくい
- 脱水



など

長期の低栄養状態は
フレイル(心身の衰え)
サルコペニア(筋肉量減弱)
ロコモティブシンドローム(運動の障害)
の引き金にもなり得る



☆原因

| | |
|-----------|--|
| 身体的要因 | 咀嚼・嚥下障害、義歯、日常生活における動作障害、嗅覚・味覚低下、下痢や便秘といった消化吸収機能の低下 など |
| 社会的要因 | 独居、介護力不足、ネグレクト、孤独感、貧困 など |
| 精神的・心理的要因 | 認知機能障害、うつ、誤嚥・窒息の恐怖、喪失体験(身近な人との死別、生活において出来ないことが増える等) など |

☆予防・対策

- 主食・主菜・副菜を基本としたバランスの良い食事を。特にたんぱく質の不足に注意。
- 間食を取り入れてトータルの摂取量を増やす。
- 食材は小さく切ったり柔らかくなるまでしっかり火を通す。水分にはとろみをつける。
- 調理済みレトルト食品や冷凍食品、栄養補助食品を上手に活用する。
- 規則正しい生活リズム。
- 日中の適度な身体活動。
- 誰かと一緒に食べることで楽しい食卓に。



apis 健康食人はアピスクールの管理栄養士が発信しています。
次回のテーマは『高齢者の便秘・下痢』！お楽しみに♪
管理栄養士考案のレシピブログも是非チェックしてみてください▶▶▶

healthy
apis
の健康レシピ

