

公立小野町地方総合病院からのお知らせ

栄養足りていますか？

「低栄養」という言葉を聞いたことがありますか？「低栄養」とは体に必要なたんぱく質、エネルギーが不足して、健康な体を維持することが難しい状態のことを言います。この時代に低栄養なんて…と思うかもしれませんが、自宅で暮らす高齢者の7人に1人が低栄養とされています。

それではここで、簡単なチェックをしてみましょう。

右のチェック項目のうち2つ以上チェックが付いたら、すでに低栄養になっているおそれがあります。

低栄養になると、免疫力や体力が低下して病気にかかりやすくなったり、筋力が低下して転倒や骨折しやすくなったりするなど、介護が必要な状態に陥りやすくなります。

低栄養にならないためには、しっかり食べて栄養を取ることが大切です。一度にたくさん食べられない場合は、たんぱく質が取れる主菜を優先して食べる、食事の回数を増やすなど、食事の取り方を工夫してみましょう。低栄養を予防し、いつまでも元気に過ごしましょう。

栄養室 長内奈穂子

☎ 公立小野町地方総合病院 ☎ 72-3181

低栄養チェック

- BMIが20以下
BMI = 体重 (kg) ÷ { 身長 (m) × 身長 (m) }
- 欠食することがある
- 好きなものばかり食べている
- アルブミンの数値が4.0g/dl以下
- 半年以内に3kg以上の体重減少
- 肉はほとんど食べない
- 顔色が悪くなったと言われる

地域包括支援センターからのお知らせ

「口の衰え」を見逃さないようにしましょう

口の不調は、栄養状態の悪化やソーシャルフレイル(社会性虚弱)の引き金となり、放置すると全身の機能低下にもつながります。こんな症状は、「口の衰え」のサインかも…。

- 食事の途中でむせることがある
- 家族から食べこぼしを注意されることがある
- 口の中が乾燥しがち
- 硬い食べ物を避けがち
- うまくかめないことがある
- 以前よりも滑舌が悪くなった
- 話の途中で聞き返されることが多くなった

口の衰えである「オーラルフレイル」を見逃すと要介護をも招くおそれがあるので、なるべく早い段階で対策を始めましょう。

<口や舌の動きをスムーズにする体操「パタカラ体操」を紹介>

パタカラ体操

- ①「パ」唇をはじくように
- ②「タ」舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」舌をまるめるように

※各発音8回の2セットを食事の前に行いましょう。

☎ 地域包括支援センター
☎ 72-2128

