

うちまぎ通信

地域包括支援センター内間木苑

第9号(2014 秋)

朝霞市上内間木498-4

TEL 048-458-2022

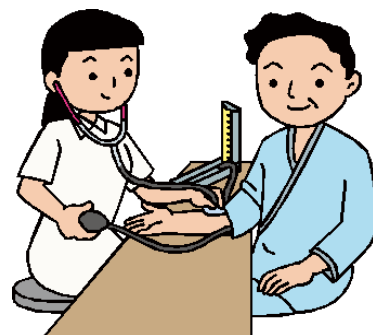
無料

出張相談会のお知らせ

高齢者のための介護・福祉・保健・医療などに関する相談をお受けします。

例えば・・・

- ・ 日常生活の相談(掃除や食事作りが大変など)
- ・ 定期的に運動できる場に参加したい。
- ・ 血圧測定
- ・ 介護保険制度について
- ・ 高齢者福祉サービスについて
- ・ ご近所の困りごと



等、お気軽にお立ち寄りのうえ、ご相談ください。(秘密厳守)

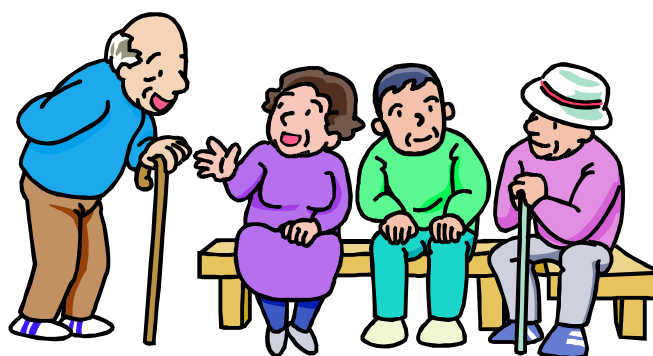


日時：平成26年12月15日(月) 9時～12時

場所：JAあさか野 内間木支店 1階

費用：無料

協力：JAあさか野内間木支店



今号は低栄養についてです。

今、高齢者の間で「低栄養」が問題に

低栄養とは、たんぱく質をはじめとした「身体をつくる基となる栄養」が足りていない状態のことです。「自分は健康だ」と思っている高齢者の2割近くが、この低栄養の傾向にあるという厚生労働省の調査結果もあるほどで、知らないうちに高齢者にしのび寄っているといえます。低栄養になると筋肉や血管が弱って、転倒や骨折をしやすくなる、脳出血のおそれも出てくる、免疫力が落ちることで肺炎などの感染症にもかかりやすくなるなど、高齢者にとって命に関わるさまざまなリスクが出てきます。



高齢者に低栄養が多い二つの原因

■独り暮らしの食生活

「年をとってから少食になり、肉や魚を食べる量が減ってきた」「一人だと、面倒でついつい肉や魚を調理しなくなった」といったことから、たんぱく質の摂取量が極端に少なくなっている高齢者が増えているといえます。

■高齢者は少ない栄養でもよいという誤解

体重 60kg の男性にとって、のぞましい 1 日あたりのたんぱく質摂取量は 54g。そして 70 歳以上では 63.6g。その差は約 10g、牛乳に換算すると約 300ml となります。身体を維持するためには、若い人よりも多くのたんぱく質を摂らなければならないのです。

たんぱく質をきちんと摂るための工夫

高齢者にとって、低栄養を防ぐために「たんぱく質」を摂ることの重要性がおわかりいただけたと思います。「でも、肉や魚を調理するのは大変だし…」という方もいらっしゃるようです。そんなときは毎日の食生活に、良質なたんぱく質が手軽に摂れる「豆腐」「納豆」「牛乳」「卵」などを積極的に取り入れましょう。

肉類にはハムやソーセージもあれば、いろいろな加工食品もあります。このようなたんぱく質を含んだ食品をバランスよく摂ることが重要です。また、最近は少しの量で多くのたんぱく質が摂れるドリンク剤や、たんぱく質の合成を助ける栄養補助食品もあります。上手に活用していきたいですね。

