

# ♥栄養だより♥

第31号

2017.10



♪テーマ

## 高齢者の低栄養予防



最近、体重が減ってきた。体力が落ちてきた・・・実は低栄養かも？

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 認知機能低下</li> <li>✓ 気力がなくなる</li> <li>✓ 免疫力や体力の低下</li> <li>✓ 病気にかかりやすい</li> <li>✓ 筋肉量や筋力の低下</li> <li>✓ 骨量減少</li> <li>✓ 骨折の危険増</li> </ul>	<p><b>BMI 値と死亡率との関係</b></p> <p>肥満による死亡率より やせによる死亡率の方が高い (BMI23.0-24.9の死亡率を1とした場合の比較)</p> <p>中年期男女におけるBMIと死亡率との関連, 2002, 独立行政法人国立がん研究センターによる多目的 コホート研究HPより, <a href="http://epi.ncc.go.jp/jphc/">http://epi.ncc.go.jp/jphc/</a></p>	<p><b>低栄養</b></p> <p>↓</p> <p><b>フレイル</b></p> <p>↓</p> <p><b>サルコペニア</b></p> <p>↓</p> <p><b>ロコモ</b></p> <p>↓</p> <p><b>寝たきり</b></p>	<p>虚弱になり身体の機能が低下して、一人で外出したり、身の回りのことをしたりするのが難しくなる。</p> <p>加齢にともない筋肉量が減少した状態。</p> <p>運動器の障害により歩行や日常生活に支障をきたした状態。転倒、骨折のリスクが高まる。</p> <p>要介護状態となり、1人では生活が難しくなる。</p>
--	--	--	--

### 7つのロコチェック

① 片足立ちで靴下がはけない	② 家の中でつまづいたり滑ったりする	③ 横断歩道を青信号で渡りきれない
④ 階段を上がるのに手すりが必要	⑤ 15分くらい続けて歩けない	⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
⑦ 家のやや重い仕事が困難		



### 低栄養予防のために

- 食事回数を増やす
- おかずを優先して食べる (食欲がない場合)
- 簡単に調理できるものを利用 (豆腐や納豆など)

