

えいよう通信 9月号

発行：光仁会 栄養科



祝 敬老！

9月17日は敬老の日ですね。私の祖父、祖母はもう他界しておりますが、よくかわいがって貰ったことを覚えています。私の両親は、孫である私の二人の娘達を気にかけてくれています。二人とも75歳を超え、いよいよ後期高齢者。これからは、私たちが程よい距離で歩み寄り、手の届かない所をそっと支援して行かなければならないかな～と感じるこの頃です。

今どき低栄養なんて… と思いませんか？

高齢者の低栄養が危ない！！

高齢になると、若い頃より体の筋肉や骨や水分が減り、体力も落ちてきます。その為、

- 気力がなくなってくる
- 免疫力や体力が低下する
- 病気にかかりやすい
- 骨の量が減る
- 骨折しやすい
- 認知機能低下



というような症状があらわれ、低栄養状態に陥りやすくなります。

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態、健康な体を維持し、活動するのに必要な栄養素は足りな状態を言います。今どき低栄養なんて、と思われがちですが、高齢になると上手く食べられず、栄養も水分も摂れなくなることが少なくないのです。

どのような食生活が理想？

体力や体の機能を維持するために必要なのは、エネルギーとたんぱく質です。どちらが不足しても、体力も免疫力も落ちてしまいます。そして、高齢の方が元気に働ける骨格筋を保つには、たんぱく質を十分摂る事が重要です。



良質で豊富な
たんぱく質を
多く含む食品



災害はいつ私たちの身に降りかかってくるか分かりません。3.11東日本大震災の教訓から、防災のための備蓄は、3日～7日分の備えが望ましいと推奨されています。是非、ローリングストック法



で、備えて頂きたいと思います。特別な保存食材ではなく、レトルト品、フリーズドライ品、パックご飯、缶詰、カップ麺、お菓子など、1年位の賞味期限の物をストックし、1か月に1度1種類ずつ食べ、その分を買い足してゆくという方法です。1か月に1度非常食を食べる事で、防災への意識も高まる良いきっかけになるのではないのでしょうか。

***有事の際に、動揺していても飲み込みやすい、水分の多いフルーツの缶詰や流動食は大いに役立ちます。必ず1種類はご用意を！**

暑さ寒さも彼岸まで…と昔から言われる通り、朝晩の空気が聊かひんやりと感じられるようになりました。

さあ、味覚の秋ですね！！と同時に、夏の疲れが出てくる時期でもあります。



睡眠時間を長目にとって、胃腸を温めましょう！体を温める事で疲れをとり、ついでに免疫力もアップ出来ます♥小林