

# えいよう通信



## 気を付けたい高齢者の少食と低栄養

高齢になるにつれ、歯や義歯のトラブル、内服している薬の副作用、持病の悪化、不活発な生活など様々な要因から少食になりがちで体がいつの間にかやせてきて…と、思い当たることはありませんか？ そしてそれは『年をとったら当たり前』と置いていませんか？

個人差はありますが、少食が健康な生活を維持できなくなるほどの**低栄養状態**を招くこともあるのです。

高齢者の低栄養問題がクローズアップされていますが、ご本人やご家族が少食になってきているという自覚はあってもまさか**低栄養状態**だったとは気が付かないことの方が多いようです。

### 低栄養が進むとどうなるの？



食べる量が減りエネルギー不足となったり、血液や筋肉を作るたんぱく質も不足となる状態が長く続くと筋肉量や筋力が低下する**サルコペニア**、疲れやすくそのまま放っておくと要介護状態に進行する危険性が高い**フレイル**となり、活動量の低下と悪循環陥ってしまいます。

自宅で訪問診療や訪問看護を利用している65歳以上の高齢者の約7割の方が『低栄養』または『低栄養のリスクがある』という調査結果が出ているそうです。



### 気軽に低栄養チェック

- 体重が減ってきた
- 脚が細くなってきた
- 首まわりがやせてきた えっ?!肋骨が浮き出てる?!
- 長時間座っているとお尻が痛い
- 食事量や食べるものの種類も減った

当てはまるものはありましたか？

### やせるということは・・・

やせると、筋肉が落ちることから、外見だけではなく『食べる』時に大きな役割を果たす喉の筋肉にも影響が出てきます。それは、飲み込むことと大きく関係しています。

『ごっくん』と飲み込むまでの送り込む力も弱々しくなり、1回の『ごっくん』だけでは食べ物が喉に残るようになってきます。それをなんとか送り込もうと複数回『ごっくん』を繰り返すうちに疲れて食べる事をやめてしまうケースも少なくありません。この様に、食べる事に疲れが出てしまいますと、更に喫食量の低下を招いてしまいますので、ラクに食べれるもの、喉越しの良いものを選ぶようにしましょう。

例えば、お豆腐、卵豆腐、温泉卵など。お魚の場合はまぐろのたたきやすり身など。肉類では状態に応じてレバーペーストの様なものに。またカツやフライ物は煮て食べるようにします。サラダや和え物は可能な限り茹でて柔らかくして、油脂の入ったマヨネーズやドレッシングで和えると『ごっくん』がスムーズです。食材はあまり細かく切り過ぎないようにし、水分にはトロミを付ける。

口の中でバラけやすいものは、むせ込みや誤嚥の危険が増しますので、パサパサしているふかし芋やゆで卵刻み食、硬い野菜類、味付けでは酸っぱいもの、酢の物や柑橘類に注意しましょう。



先日、長女が成人式の前撮りで、着付けして髪をセットしてなんと130ポーズも写真を撮られていました。いや～、業者も必死ですがそこから厳選する私達も必死です。

私は横で見ただけでしたが、もうすぐ終わります～の後、突然呼ばれて言われるがままにしていると、娘からまさかの感謝状を読み上げられ、二人で泣き(≥▽≤) 良い思い出になりました。