



## あなたは大丈夫？ 低栄養のサインは『やせること』

高齢になるにつれ、歯や義歯のトラブル、服用している薬の副作用や持病の影響などから不活発な生活になり少食になりがちです。やせてきても、年をとったんだから仕方ないと思っていませんか？個人差があるものの、少食から健康な生活を維持出来なくなる程の低栄養状態を招いてしまうことがあります。特にご本人やご家族が少食や偏食による低栄養の状態になっていることに気が付いていないことが多いようです。

摂取するエネルギーが足りていない、そして血液や筋肉を作るたんぱく質が足りていない【低栄養状態】が長引くと、要介護状態に進行する危険性が高まってしまいます。自宅で訪問診療や訪問看護を受けている65歳以上の高齢者の7割の方が【低栄養】もしくは【低栄養のおそれがある】という調査結果が出ています。

右の図のように、BODY MASS INDEX (BMI)は体格を表す数値です。

計算式は  $\text{体重kg} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$  です。

さて、あなたの数値は？ **18.5以下だった方は要注意**です。

### BODY MASS INDEX



『やせる』ということは『筋肉が落ちて』ということですね。

身体各部分が少しずつやせており、当然喉の筋肉や食べ物を送り込む力も弱くなってきます。今までは何とも思わなかった楽しい食事の時間が苦痛に感じられるようになってしまうこともあります。食べることに疲れて、途中で食事を終わりにしてしまうこともあります。

そうならないように！！

『プラスちょっと』アドバイス(^o^)

まずは食事の品数を増やしてみましょ！食べれるものを食べきれぬ量に小分けにしておきましょう！

- ★ 簡単に済ませがちな朝食や昼食には、ゆで卵やチーズ、かまぼこや小魚などをプラス！！
- ★ 一口おかずの冷凍惣菜をプラス！！
- ★ 素材を味わう編 ~枝豆：冷ややっこ：冷やしトマト~などをプラス！！
- ★ 缶詰類：レトルトだって立派なおかず(^o^)!好きなものをプラス！！
- ★ 一口デザートとしてフルーツやヨーグルトをプラス！！

このように少量でも良いので食卓を賑やかにしていきましょう。

私たちの体に蓄えられたエネルギーは、生きていくために（心臓を動かすor呼吸するなど）約6割、体を動かすために約3割、食べ物を消化吸収するために約1割が使われているのです。

そうです、積極的に動いてなくてもエネルギーは使われているのです。

ご自身の食生活を改めて振り返り、どんなものを多く食べていて、どういうものが不足しているかな？と、写真に撮って確認したり、食事の記録をとって見直してみてください。

**5月から南部厚生病院では【フレイル健診】がスタートします。**

健診の結果から、栄養相談を勧められた場合には、先程の食事の記録がとても役に立ちますので、どうぞお忘れなく！

GWもあっという間に終わってしまいましたね。皆様はどの様にお過ごしでしたか？

私は毎年恒例の大掃除。しかも今年は実家の分も加わり…🐣、んん〜とても疲れしました。 (^\_^)

そうだ〜今年はタケノコがない(>\_<) 毎年父が、竹藪に行って採ってきてくれてたんだ…。あー今年は旬のタケノコはお預けだ🐣、本人も、病院じゃタケノコ出ないな〜…。とつぶやいていました。

旬のタケノコ、美味しいですねよ。けれど、タケノコ掘りもとっても面白いんだそうです。

丁度よい大きさを見つける！タケノコを傷つけないように掘る！途中で折れないように採る！

そして極めつけに、竹藪に来年もタケノコが出てくるように全部採らない！！

アハハ、父もこりゃ〜タケノコ掘り名人の域に達してますかね。



小林