

2022
Special Edition
特別号

こくほ岡山
2022年3月発行



岡山
Kokuho Okayama



健康長寿のための身体づくり 低栄養を知っていますか？



年齢を重ねる（高齢期になる）と、メタボ（肥満）のほかに低栄養による体力低下が問題になってきます。（特に75歳以上の後期高齢者は低栄養になってしまふことが多くなります。）

●低栄養って何？

身体を動かすために必要なエネルギーやたんぱく質、健康維持に必要なビタミン・ミネラルなどの栄養素が不足した状態で、**慢性的に身体の栄養が足りない状態を「低栄養」と呼びます。**

「食事をしているのだから栄養は摂れている」と思っている、食べ方や食べるものによって低栄養になっていることもあります。

低栄養のチェック

- ☐ 食欲が落ちている
- ☐ 朝食を抜かしがちなど、食事の回数が減ってきた
- ☐ 1回の食事で食べる量が減ってきた
- ☐ 肉・魚・卵などたんぱく質をあまり食べていない

チェック表で1つでも当てはまったら、低栄養状態になっているかもしれません。



●低栄養になるとどうなる？

- 体重の減少
- 体力・免疫力の低下 …… 疲れやすくなる 感染症などに罹りやすくなる 病気が治りにくくなる
病気が重症化しやすくなる 皮膚が弱くなる 傷ができやすく治りにくくなる
- 筋肉・筋力の低下 …… 歩く・立つなどの運動機能が低下し、転倒のリスクが増える
カルシウム不足により、骨折する危険性が高まる
口の筋肉の低下により食べ物を飲み込みにくくなり、誤嚥性肺炎のリスクが高まる

低栄養が進むと、身体に様々なトラブルを引き起こし、日常生活の自立度を下げる要因にもなります。

低栄養に気づくポイント（外見や生活動作から低栄養を発見できることもあります）

- 体重が減った（半年で体重3Kg以上の減少は要注意！）
- 食欲がない（食べる量が減った、食事を残すことが多くなった）
- 顔つきが変わった（頬がこける、顔色が悪い）
- 疲れやすい 風邪を引きやすい 傷が治りにくい 転びやすい 握力が弱い
歩く速度が遅くなってきた