

介護予防
ポスター
シリーズ

毎日実践！ しっかり食べて いきいき健康生活

食生活を見直して低栄養を予防しよう

監修：国立長寿医療研究センター 研究所長 鈴木 隆雄



十分に食べることを意識していないと、タンパク質やエネルギーが不足して低栄養状態におちいてしまいます。

食事は健康な生活の基本です。栄養のある食事をしっかりと取りましょう。

※この冊子の裏面はポスターとしても使えます。見やすいところに貼って、毎日の運動にお役立てください。

低栄養状態になって いませんか？

高齢者はさまざまな理由で、低栄養状態におちいりやすくなります。あなたの栄養状態をチェックして、原因を把握してから対処法を見つけましょう。



あなたの栄養状態チェック

次の質問に当てはまる場合は にチェックを入れてください。

■質問項目

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| ① この半年で、2、3kg以上、体重が減りましたか <input type="checkbox"/> | ④ 食べものがうまくかめなかったり、飲み込みにくかったりしますか <input type="checkbox"/> |
| ② 血液検査で血清アルブミン値*が3.8g/dl以下でしたか <input type="checkbox"/>
※血液中の主要なタンパク質の値 | ⑤ 1日の食事は、2回以下ですか <input type="checkbox"/> |
| ③ BMI (体格指数)*が18.5以下ですか <input type="checkbox"/>
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
(例)
身長160cmで体重50kgの人のBMIは、
BMI=50÷1.6÷1.6=19.5 | ⑥ 肉や魚、乳製品を食べる機会は少ないですか <input type="checkbox"/> |
| | ⑦ 毎日、ひとりで食事をしていますか <input type="checkbox"/> |
| | ⑧ 食事姿勢や食べる動作に不自由を感じていますか <input type="checkbox"/> |

チェック 判定

当てはまる項目がひとつでもある場合は、低栄養状態になるおそれがあります。できることから、栄養改善に取り組みましょう。

低栄養状態に なる理由



■身体的な理由

- ・病気やけがをする
- ・かむ力や飲み込む力が衰える
- ・足腰が衰えて活動量が減る

■環境的な理由

- ・ひとり暮らしであまり料理をしない
- ・ほかの人と一緒に食べる機会が少ない

■精神的な理由

- ・近親者の死亡などが原因でうつ状態になる
- ・食べたいと思うものがあまりない





低栄養はなぜこわいのか？

食べることは、寝たきりなど要介護状態にならないためにとっても大切なことです。食事で栄養やエネルギーを十分にとることができなければ、老化と相まって急速に心身が衰えてしまうからです。

■ 低栄養から要介護状態へ

高齢期の低栄養は、体力低下から衰弱への悪循環により要介護状態になってしまうことがあります。以前より食欲が落ちたなど、ささいな変化を見逃さないようにすることが大切です。

衰弱していく
悪循環

1 食欲が落ちて食べる量が減る



2 筋肉が減る（物を握る力や、蹴る力が衰える）



3 動くのがおっくうになり、食欲がさらに落ちる



4 筋肉がさらに減り、飲み込む力が衰える



5 低栄養状態になり、衰弱が進む



肺炎や寝たきりなど要介護状態へ

低栄養状態とは

高齢になると食事の量や回数が減って、生命の維持に必要なタンパク質と、からだを動かすために必要なエネルギーが不足しがちになります。そのためからだの筋肉や脂肪分が減って、からだの機能が低下してしまった状態が「低栄養状態」です。

しっかり食べて自立した生活を

きちんと食べることが介護予防につながるのは、次のような経過をたどるからです。しっかり食べることはしっかり生きること。栄養のある食事をとって、健康でいきいきとした長寿生活を送りましょう。

いつまでも自立した生活が送れる



しっかり食べて 好循環

1



食べる
(タンパク質やエネルギーをしっかり取る)

2



筋肉が衰えにくい・
内臓の機能が保たれる

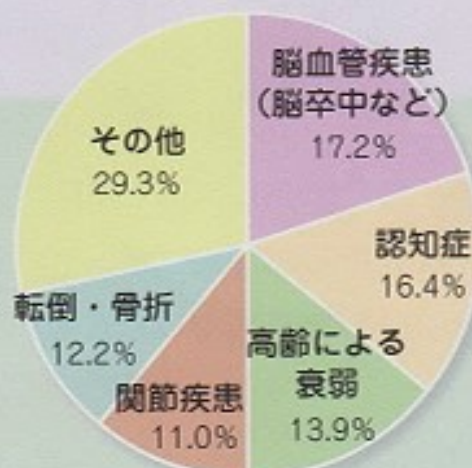
3



免疫機能が上がる・
元気なからだが保たれる

低栄養は要介護の大きな原因

要介護状態となった原因を調べた調査によると、脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱、転倒・骨折などが多いことが明らかになっています。このうち、高齢による衰弱や転倒・骨折などは、低栄養と深い関係があります。介護予防には、まず低栄養を予防することが重要です。



65歳以上の要介護の原因

出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成25年)