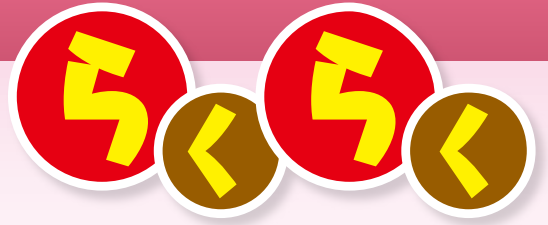


低栄養が疑われる方へ

今日から始めましょう!!



低栄養予防の生活習慣

低栄養予防は「元気で長生き」への道しるべだよ。



岡山県マスコット ももっち



新見市健康増進計画 イメージキャラクター ニッピーくん

栄養状態が悪くなると…

免疫力が低下する

筋肉の減少、骨が弱まる

感染症

転倒骨折

引き込みり

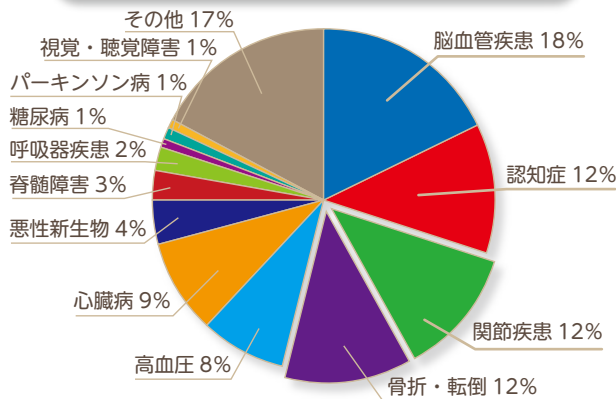
低栄養になると、生きいきとした生活を送ることが困難になります。

今日から低栄養予防を始めましょう。食事・運動・生活の3つの習慣を見直すことが大切です。

75歳以上になると心身機能の低下が急激に進み、介護が必要な状態になりやすくなります。要介護状態の原因をみると脳血管疾患、認知症、関節疾患、骨折転倒などが多くなっています。このうち転倒・骨折などは低栄養と深い関わりがあります。認知症の予防にも低栄養予防は欠かせません。

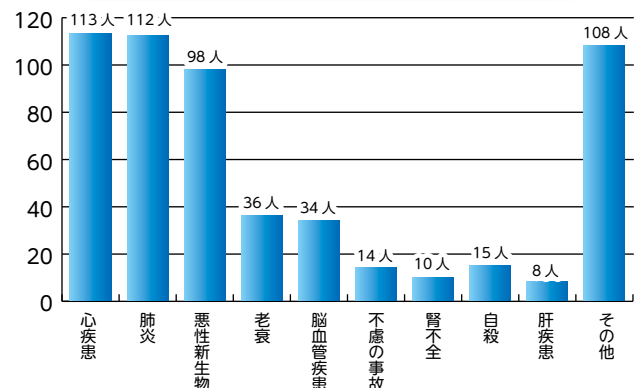
また、肺炎で亡くなる方も多く、誤嚥性肺炎を予防するための口腔ケア、口腔体操等も大切です。

75歳以上の介護保険認定状況



平成24年度新見市新規申請者内訳

平成23年死因別死亡者数(新見市)



人口動態統計による

低栄養の危険度チェック



あなたは、低栄養になっていませんか？
「早期発見チェック」でチェックしてみましょう。



6か月間で2～3kg以上の体重減少がある

CHECK ①

ここ、6か月ぐらいの間で、体重が2～3kgも減った方は、
低栄養状態になる危険性があります。



BMIが18.5未満である

CHECK ②

BMIが18.5未満は、「やせ」の範囲となります。

BMI(体格指数)を計算してみよう。

$$\begin{array}{c} \text{体重} \\ \boxed{} \text{ kg} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} = \begin{array}{c} \text{BMI} \\ \boxed{} \end{array}$$

BMIの基準

肥満:25.0以上
標準:18.5以上25.0未満
やせ:18.5未満

例

体重42.2kgで、
身長151cmの人の場合

$$\begin{array}{c} \text{体重} \\ \boxed{42.2} \text{ kg} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{1.51} \text{ m} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{1.51} \text{ m} \end{array} = \begin{array}{c} \text{BMI} \\ \boxed{18.5} \end{array}$$



血清アルブミンが3.5g/dl未満である

CHECK ③

アルブミンは血液中の主要なたんぱく質で、
栄養状態の1つの指標となります。



血中コレステロール値が150mg/dl未満である

CHECK ④

血中コレステロールの低下は、低栄養の要因の1つです。



にチェックの入った人は、低栄養の疑いがあります。

かかりつけ医、地域包括支援センター、保健師等に相談してみましょう。

医師



定期的な体重測定や健診でチェックしましょう。

低栄養になると回復力が低下し、病気の治療やリハビリが進みにくくなります。早期に発見しましょう。

口の中を清潔にすることが大切です。

低栄養の方は、かむ力や飲み込む力が低下し誤嚥性肺炎になりやすくなります。

- ①食事前後にはうがいをしましょう。
- ②舌の体操や唾液腺マッサージをしましょう。

歯科医師



管理栄養士



少量でも栄養価の高い食品を選びましょう。

栄養状態の改善の基本は、エネルギー摂取とたんぱく質（肉・魚・卵・豆腐などに多く含まれます）摂取です。

不足しないように食べましょう。

食欲がない時の工夫として、①おかずを先に食べる。

②少しずつ数回に分けて食べる。③好きなものを食べられるだけ食べる。

水分を十分にとりましょう。

水分をよくとることは、血栓を予防し、脳梗塞や心筋梗塞の予防にも効果があります。飲み物等から 1200ml ~ 1400ml が必要です。

※慢性心不全や慢性腎不全などの方では、水分過剰になることがあるので主治医にご相談ください。

看護師



介護支援専門員



支援サービスを利用しましょう。

身体機能が低下してくると外出が難しくなったり調理が面倒になってきたりしがちです。そんな時は、遠慮無く相談ください。

体調に合わせたストレッチや転倒予防体操などをしましょう。

布団の中で背のびしたり、手足を動かして起床しましょう。テレビを見ながらでも、足の曲げ伸ばしや足首の運動もしてみましょう。

理学療法士・作業療法士



保健師



閉じこもりにならないように注意しましょう。

家族や友人と交流を持ち、積極的に外出して体を動かす人は低栄養になりにくいことがわかっています。地域包括支援センターの介護予防教室や地域サロンを活用しましょう。

食事の

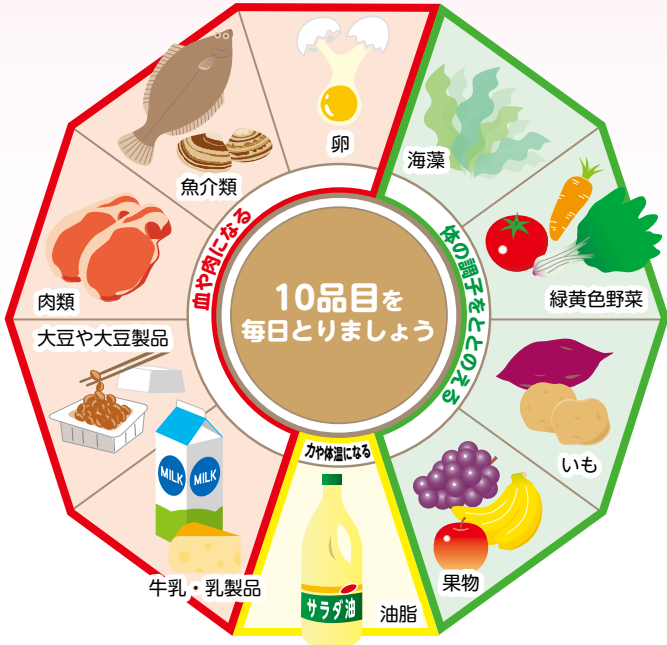


ポイント

食べる量が減ってきたら、少量で効率よく栄養をとる工夫が大切です。いろいろな食品を食べることが健康な毎日を送ることに役立ちます。

また、むせや誤嚥を防ぐような気配りも必要です。

いろいろな食品が食べられていますか。
下の図でチェックしてみましょう。



「食欲がない時、食べられない時の」ワンポイントアドバイス

- * 1回の食事量を減らし、5回に分けて食べるなど工夫しましょう。
- * □当たりの良いものや好きなものを食べられるだけ食べることもよいでしょう。
- * アイスクリームやプリン、チーズなどは、食欲がない時でも食べやすく、少ない量でもたんぱく質やエネルギーが比較的多くとれます。おやつとして上手に取り入れましょう。



たんぱく質が豊富な食品を積極的に！

低栄養を予防するためには、体内での利用効率が高い動物性たんぱく質の摂取が重要です。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の両方をバランスよく食べましょう。

動物性たんぱく質

【肉・魚介類】 肉と魚は1:1をめやすに
【卵】 1日1個をめやすに
【乳製品】 牛乳1コップ1杯を習慣に

植物性たんぱく質

【大豆製品】

歯と口のケアも忘れずにしましょう

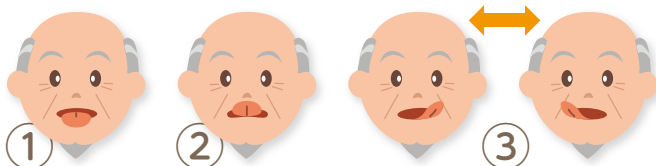
☆口の中をきれいにしましょう

毎日、歯や入れ歯の手入れをして、ぶくぶくうがいをしましょう。

☆食事の前には、舌の体操や口の体操をしましょう

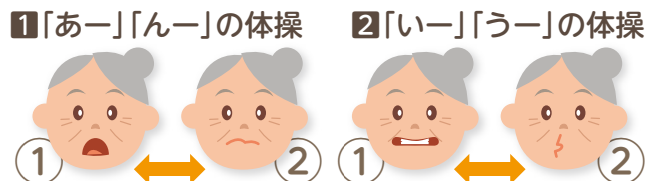
食事をおいしくいただくためには、口の健康が大切です。舌や口の体操で、口のまわりの筋肉を鍛えたり、唾液を刺激して、スムーズに食事をしましょう。

舌の体操 舌の筋肉を鍛える ①～③を3回行う



- ①口を開けて、舌を出せるだけ出す
- ②上唇を舌先で触るように上へもち上げる
- ③左右の口の端を舌先で触るように動かす

かむ力を強くする体操 ①～②を各3回行う



- ①ゆっくり大きく口を開け「あー」と声を出す
- ②しっかり口を閉じて口の両端に力を入れながら舌を上あごに押しつけるようにして奥歯をかみ締め「んー」と声を出す
- ①かみながら「いー」という口で、ほおと首に張りを感じるまで左右に広げる
- ②そのまま「うー」といいながら、唇をすぼめる