

# あさか訪問通信



## 高齢者の 低栄養について



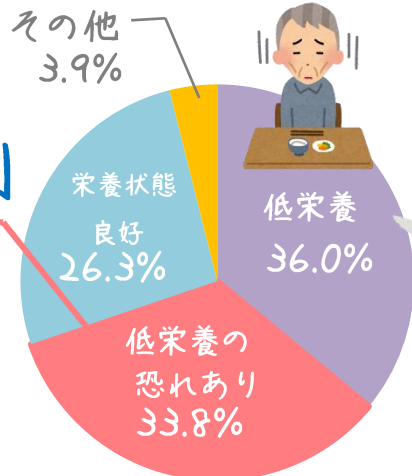
R8.5月号

新緑がまぶしい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？  
高齢者が低栄養になる原因の一つとして、食事量が減り栄養が十分に摂取できないことがあります。噛む力や飲み込む力が弱くなったり、味やにおいを感じにくくなることで、食欲や食事量が落ちやすくなります。一人暮らしなどの理由で栄養バランスのとれた食事が用意できない、やわらかくて食べやすいものばかりを選んでしまい栄養が偏りがちになるなど、低栄養になる高齢者が増加する傾向にあります。

## ●低栄養の割合

65歳以上の  
高齢者の約7割

「低栄養」もしくは  
「低栄養のおそれがある」



低栄養状態になると筋力に影響が出ることもあります。



低栄養は、カラダを維持するために必要な栄養素が不足している状態です。食欲が低下してゆっくりと進むこともあれば、短期間で低栄養になってしまうこともあります。

## ●低栄養の様々なリスク



十分な栄養補給が必要！



ひとつでもあてはまったら  
「低栄養」かもしれません

- 食事量が減った
  - 肉や魚を食べなくなった
  - BMIが20未満
  - 過去3ヶ月で体重が減ってきた
  - 起き上がるのや立ち上がり辛い
- ※高齢者のBMIは21.5~24.9

★食が細くなってしまったり、3食きちんと食べていても体に必要な栄養が摂取できない高齢者には、十分な栄養補給、栄養面からのケアが重要です。栄養管理においては、カラダをつくるたんぱく質やカラダを動かすエネルギーをしっかりと補給する必要があります。

◎BMIとは身長と体重から肥満度や

痩せ具合を判定する国際的な体格指数

## ●健診を受けよう

入れ歯が古くなって合わなくなったりしてませんか？食事うまく食べられず、むせたりしてしまうことはありませんか？ご自身ではわかっているけれど…、通院が困難の方を対象に歯科医師と歯科衛生士がご自宅や施設等に訪問して診療を受けることが可能です。また虫歯や歯周病を放置してしまうと誤嚥性肺炎を発症するリスクも高まります。好きな物を美味しく食べる喜びや、人前で思い切り笑えることは、心身の健康にも直結します。訪問歯科を活用しましょう。