

あさか訪問通信

Merry Christmas!

R1.12月号

高齢者と お食事の関係



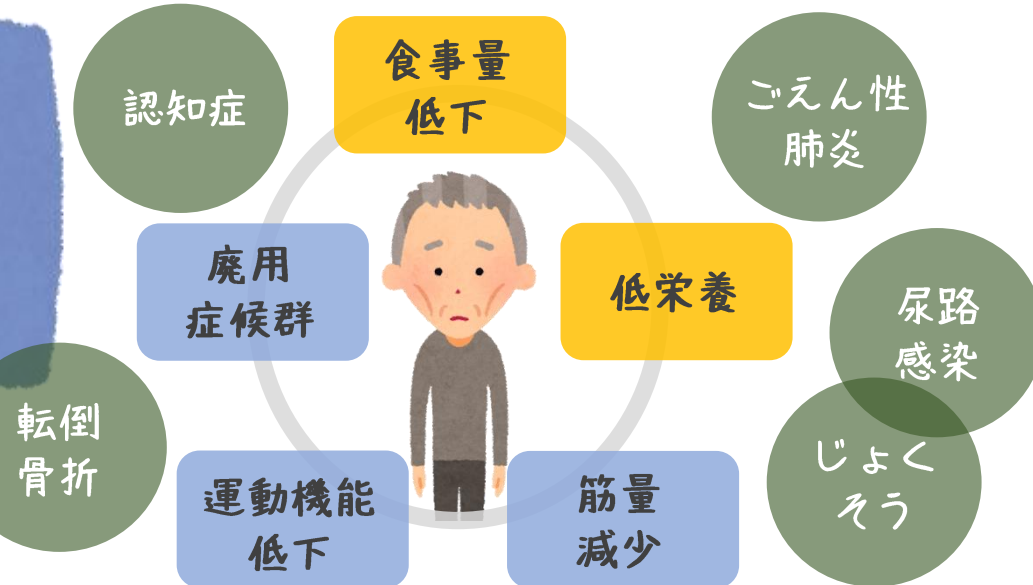
日本は現在、「超高齢社会」に突入しています。超高齢社会とは、65歳以上の人口の割合が全人口の21%を占めている社会のことを指します。それに伴い、近年では「サルコペニア」というワードがかなり有名になりました。これは、加齢や疾患により、全身の筋力低下が起こることを指します。筋力が低下すると、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、**身体機能の低下**に繋がると言われています。

高齢者は「入院」がリスクとされています!!



高齢者が何らかの理由で入院した場合、1日で0.8年老化が進むと言われています。一度入院してしまうと、前と同じ生活をするのが難しくなるケースが多くなります。高齢者の入院の主な原因は「肺炎」と「骨折」で、その割合は全体の50%を占めています。入退院を繰り返したり、入院期間が長引いたりすることで、要介護度が上がったり（身体機能の低下）、寝たきりになるリスクが上がります。

肺炎も骨折も原因は同じ!!
「食べる」が基本です



高齢者は、歳とともに少しずつ太ろう!!



30代~50代は「糖尿病」や「メタボ」など生活習慣病予防のために食事制限が推奨されており、BMIは「18.5~25」の範囲に抑えるよう言われています。しかし、高齢者の場合、最も**死亡リスク**の低いBMIは「27」というデータが出ています。でも実際は、在宅の高齢者の平均BMIは「18.1」となっており、そのうち60%の人がBMI「16未満」の**低栄養状態**にあるというのが現実です。高齢者の健康維持の為には、「生活習慣病予防よりも、**低栄養予防**」という考え方に切り替えていく必要があります。

高齢者に必要な栄養・食事方法とは?



たんぱく質

肉・魚・卵・豆類から摂取できる「たんぱく質」は、高齢になると不足しがちになります。たんぱく質は**筋肉**や**血液**となって体を作り、**免疫力を上げてくれます**。

カルシウム ビタミンD

魚介類・乳製品などから摂取できる「カルシウム」は、**骨粗しょう症**などで弱った骨を丈夫にし、**骨折予防**に繋がります。カルシウムの吸収を助ける「**ビタミンD**」も一緒に摂ると良いでしょう。



食事は、「**孤食**（一人でとること）」より「**共食**（誰かと一緒にとること）」をしているの方が、**長生きする**というデータが出ています。大切なのは「**つながり**」を作ること。楽しく食べることが一番健康に良いのです。



スタッフの近況

川島先生の結婚式!!
末永くお幸せに...♡

