

気づかないうちに 低栄養になっていませんか？ 元気で暮らすために

Vol. 12



こんな症状がありませんか？ 気付かないうちに低栄養状態になっているかも？！

- 食事を残すことが多くなった
- 顔つきが変わった（頬がこけた、顔色が悪い、目が落ちくぼんでいる等）
- 傷や床ずれが治りにくくなった
- しばしば「疲れる」というようになった
- 歩幅が狭くなってきた
- 転びやすくなった
- 歩く速度が遅くなってきた
- 握力が弱くなった
- 風邪をひきやすくなった



低栄養になると...

低栄養になると、血中のアルブミン（たんぱく質の一種）の値が低くなります。身体への変化として、まず体重の減少があらわれます。抵抗力が落ち、病気になりやすくなることや、筋力が弱まって転倒し、骨折しやすくなります。寝たきりや閉じこもりの原因になるので、低栄養を予防し健康な身体を作りましょう。

低栄養予防のポイントは

①食事②運動③生活の習慣の改善です☆



①食事

1日3食、「たくさん」より「まんべんなく」を意識しましょう。

肉、魚介、油脂、卵、海藻、牛乳・乳製品、大豆・豆製品、緑黄色野菜、いも、果物をバランスよく食べましょう。

お口から固形物を十分に摂取できない場合、栄養補助食品を活用しましょう。



※腎臓病や糖尿病等の疾病をお持ちの方は、医師の指示に従い食事を摂るようにしましょう。

②運動

1日1回のストレッチや筋力トレーニングを行い、「筋力アップ」をしましょう。

ストレッチは呼吸をしながら反動をつけず、ゆっくり、身体が気持ちよく伸びるところまでにしましょう。



③生活

「活動的な毎日」を送ろう

- 健康や趣味の情報収集は積極的に
- 打ち込める好きなことや趣味を持つ
- 自分でできることは自分で行う等

