

牛島地域包括支援センター からの お知らせ



No.1902

低栄養とは必要な栄養素(特にたんぱく質とエネルギー)が十分に摂れていない状態のことをいいます。

高齢者の中には、「あまり動かないし、小食でいい」「メタボ予防が一番」と考えている方も多いようです。

低栄養になりやすいケースを紹介したいと思います。

- ① 食べ物の好き嫌いが多いや偏食の人
- ② 高齢者だけの二人暮らしや独居の人
家族と同居している人と比較して低栄養の割合が2倍高いという報告もあります。
- ③ メタボを警戒して油脂や卵を過度に控えている人や粗食の人
- ④ がんや胃腸疾患などの治療中・手術後の人、呼吸器の病気の人や在宅酸素療法を受けている人
- ⑤ 糖尿病や腎臓病などで食事療法をしている人
- ⑥ 下痢やかぜなどのあと
- ⑦ うつや認知機能の低下がみられる人



うつや認知症によって物事への意識が低下すると、食べることへの意欲も失われることがあります。

その他、消化器系の病気の原因の場合、薬の副作用による食欲不振なども低栄養の原因になることがあります。

足腰などの筋肉や骨、関節が弱って歩行や立ち座りが不自由になる状態のことをロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)といいます。

ロコモ予防には、たんぱく質やエネルギーをしっかりと摂ること、歩くなどの運動を習慣づけることが大切です。

介護予防のため低栄養対策を取り、元気な体づくりを行っていきましょう。

ご質問・相談はお気軽に!

牛島地域包括支援センター 南寿園

秋田市牛島東三丁目9-1

TEL 018(838)0304