

## 高齢期の低栄養を防ぐには

空腹を感じても面倒であったり忙しかったりして、食事をしなかったといったことはありませんか。体を動かす機会が減ったり、口腔機能が低下したり、食事の準備が大変になることで、知らず知らずのうちに食事の量が減り、体に必要な栄養をとれていない「低栄養」の状態になることがあります。体を動かすためのエネルギーや栄養が不足しないようにすることが大切です。

### ■低栄養はどうしてなるの？

年齢が上がっていくにつれ生理的变化として、口腔内の歯の欠損や義歯の不適合により、食欲が減退することがあります。飲み込みが悪くなり、食事量が減ってしまうこともあります。また、普段服用している薬の副作用や、環境の変化による精神的ストレスが要因となることもあります。

### ■栄養面をチェック

- 1日3食きちんと食べていない
- 6か月間で2～3kgの体重減少があった

↓↓↓

- ◆ 食事は回数・時間・バランスが大切です。
- ◆ 1日の食事が2回以下の方は、3回食べている方と比較して、栄養素が不足したりかたよったりする傾向があります。また食べる食品の種類が少ないと、低栄養につながります。食事時間が不規則な場合も注意が必要です。
- ◆ 食事の回数や量がしっかりとれていない場合は、配食弁当、食材の宅配、日持ちする缶詰等の食材を取り入れてみては。
- ◆ やせた理由が不明や、体調不良が原因の場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

低栄養は健康維持・体力維持に影響を及ぼします。  
まずは「体重測定」を習慣にしてみてもいかがですか。



### ■口腔機能をチェック

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物等でむせることがある

↓↓↓

- ◆ かみくだく、飲み込む、声を出すといった機能があります。咀嚼機能の低下は、食べられる食品の減少に関連し、低栄養へとつながります。
- ◆ 自分の歯が欠けたり少なくなっても、歯科治療や口腔機能訓練により咀嚼機能は改善します。
- ◆ むせは、誤嚥による呼吸器感染症や窒息の原因になることがあります。
- ◆ 会話しながらよそ見をして食事している、いつもあせって食べているという方は、食事に集中しよく噛んでしっかり飲み込むようにしてみましょう。

日頃から運動を兼ねての散歩や外出、趣味を楽しんだり人と話す場への参加などオススメです。

引用：厚生労働省 HP 東京都健康長寿医療センターHP