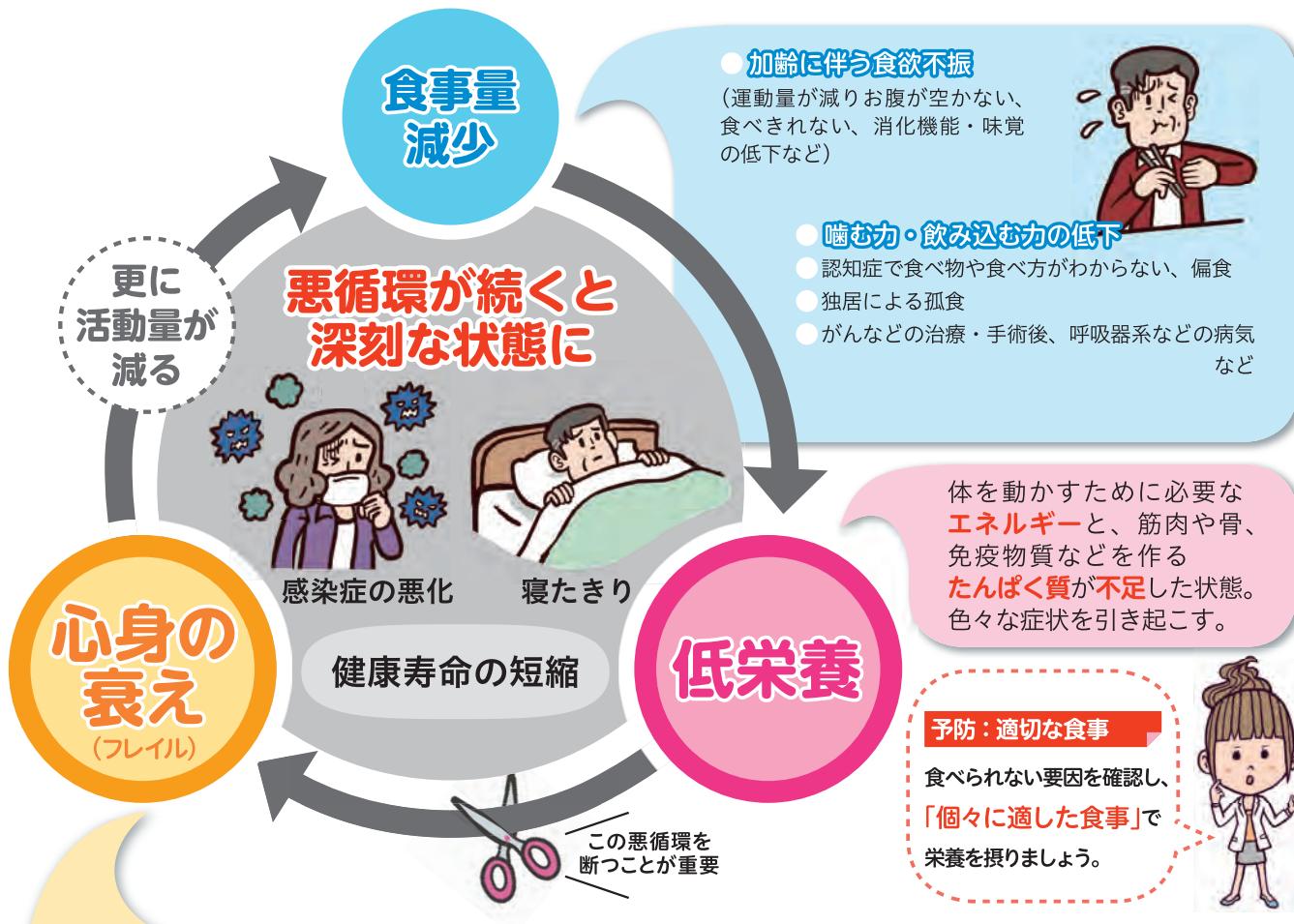


低栄養・フレイルにご注意を

高齢者は様々な要因により食事が摂り難くなります。栄養が摂れないと**低栄養**に陥り、**心と体を弱らせる引き金**となります。



加齢に伴い心と体の働きが弱くなる状態(虚弱)を**フレイル**と言う

症状

身体的フレイル

- ・体重減少
- ・疲れやすい
- ・身体機能の低下



例

精神・心理的フレイル

- うつ、認識機能の低下など



社会的フレイル

- 独居・外出頻度の減少など

ロコモティブシンドrome

骨・関節・筋肉などの衰えにより、「立つ・歩く・座る」などの移動能力が低下した状態



〈ロコモの原因(例)〉

- 骨・関節・筋肉などの病気
- ・骨折、骨粗鬆症
- ・変形性関節症
- ・サルコペニア

放っておくと要介護のリスクが高まるので予防が大切です。

サルコペニア

(sarco : 筋肉 / penia : 褒失)

加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力または身体機能が低下する状態



〈症状(例)〉

- ・握力が弱くなる
- ・歩くスピードが遅くなる
- ・杖や手すりが必要になる



予防:適度な運動

「今より10分多く体を動かす」など毎日無理なく続けられる方法で!

例



テレビを見ながらストレッチ



家事をキビキビ行う



軽い体操

参考:『低栄養予防のお助けブック』藤谷順子・江頭文江監修(株明治・女子栄養大学出版部)

『食事介護マニュアル—食べる機能を生かした食事』山崎文雄ほか編著(第一出版株)

『サルコペニア診療ガイドライン2017年版』(一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会)

『ロコモパンフレット2015年度版』公益社団法人 日本整形外科学会/ロコモ チャレンジ!推進協議会企画・制作

『フレイル診療ガイド2018年版』(一般社団法人日本老年医学会)