

ゆうあ・あたたか通信

そっと手をさしのべて・・・

ケアプランあい
ケアレンタルかなう
ゆめケアサービス
介護タクシーみらい
まごの手サービス
ままの手サービス

3月号
Vol.15

ゆうあ

あたたかな気持ちをおとどけます

梅の花が咲き、ウグイスが鳴く季節になりましたね。

皆様いかがお過ごしでしょうか。株式会社ゆうあです。

歳を取るにつれ、徐々に食事量が減ったりしていませんか？

食事量が減ると栄養状態が低下し、「低栄養状態」になってしまいます。

今回は、低栄養状態になるとどうなるのか、お話ししたいと思います。

① 運動機能や能力の低下

- ・疲れやすく、痩せにより筋力がおとろえ、転倒や骨折の原因に。
- ・虚弱や筋肉量の低下、運動機能が低下することにより寝たきりの原因にも。

② 体を動かすために必要な骨格筋がなくなる

- ・呼吸筋が疲労しやすく、咳をする力が低下するため、気道内の異物や分泌物を除きにくく、肺炎や誤嚥の原因に。

③ 免疫力の低下

- ・免疫力の低下により皮膚や消化器管へのバリアが低くなり感染症へのリスクが高くなる。

④ 床ずれや傷が治りにくくなる

- ・たんぱく質や亜鉛などの栄養不足により、傷が治りにくくなる。

脳卒中、認知症は低栄養状態と深く関係しています。

低栄養状態になると



高齢者の低栄養状態とは、食事量が減る、噛む力が弱くなる、消化や吸収能力が低くなる、食事内容が偏るなど様々な理由で栄養状態が低下し、からだを動かすために必要なエネルギーや筋肉を作るたんぱく質が不足した状態を言います。

介護が必要となった主な原因に低栄養状態とされる高齢者の増加が関係しています。

低栄養の要因は大きく分けて3つ

1. 身体や食事に関する要因

加齢による視覚、嗅覚、味覚などの感覚機能の衰えと食欲、食事量の低下等

2. 精神的な要因

ストレスや不安、うつによるもの

3. 環境的・経済的な要因

一人暮らしによる孤食化

3月3日 ひな祭り

平安時代の京都の風習
たった子供の無病息災を
願う上巳(じょうみ)の節句と、
ままごとの遊びが江戸時代
初期に融合し、女の子のお祭り
になったと言われています。

ひな祭りという呼び名は
「小さな人形」を「ままごと」を
することも「ひいな遊び」と呼んで
いたのが語源です。



予防と改善方法

「最近、ごはんの量が減ったかな」ということも
「気のせい」にせず、「気に留める」ことが大切。
予防としては、日頃から小さな変化を見逃さ
ないように気をつけ、気に留めた事が続く
ようであれば、ご家族やかかりつけ医に
相談してみましょう。

そのうえで原因を知り、早めの対策や
食事のサポートを受けましょう。