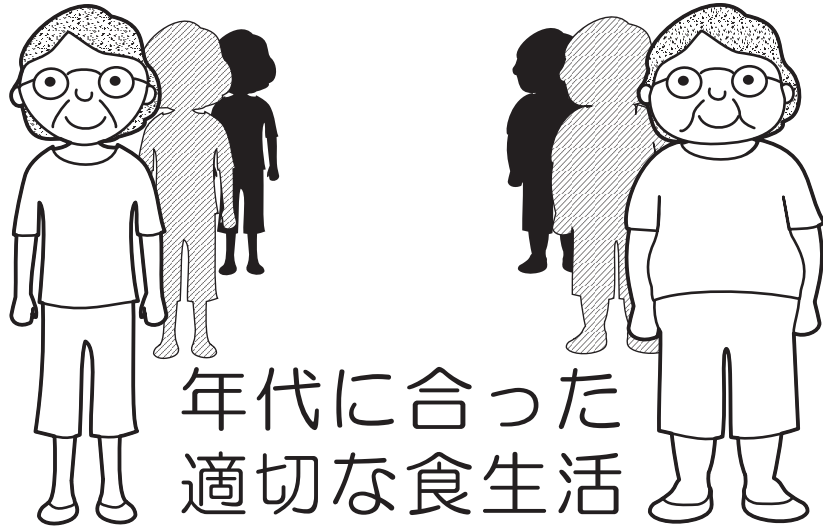


高齢者のやせ(太り)すぎ(すぎ)



年代に合った
適切な食生活

高齢者の健康状態と食事



高齢になると、健康状態や活動量の個人差が大きくなり、人それぞれ体格も違ってきます。

加齢によって基礎代謝量が低下し、活動量も減ってくるため、消費するエネルギー量も減少します。消費エネルギーが減少しているのに、今までと同じ食事をして太りすぎになったり、消化機能の低下などから食欲がなくなり、やせすぎになったりと様々です。

いきいきと元気な毎日を過ごすには、加齢による体の変化に応じた食生活について、個々に考えることが大切です。



2つのタイプに気をつけましょう

太りすぎ

やせすぎ



宣言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

❖ 高齢者の主な身体機能の変化

- ◆ 噛む力の低下
 - ◆ 飲み込む力の低下
- 固いものや繊維質のものを避けるようになると、肉・野菜・果物などが不足しがちです
- ◆ 唾液の分泌量の減少
 - ◆ 消化液の分泌量の低下
 - ◆ 腸の働きの低下
- 消化に時間がかかり、お腹が張ったり、胃がもたれやすくなります
- ◆ 味覚の低下
 - ◆ 好みの変化
 - ◆ 食欲の低下
- 味付けの濃いものを選ぶようになると、塩分や糖分の量が多くなりがちです
- 食べられる量が少ないため、好きなものだけを食べていると、栄養が偏りやすくなります

📢 下記のうち、あてはまるものがあれば、栄養状態に注意が必要です

<input type="checkbox"/> 食べることが困難	<input type="checkbox"/> 食事は1人が多い
◆ 歯の疾患 ◆ 嚥下障害	
<input type="checkbox"/> 味やにおいがよくわからない	<input type="checkbox"/> 出掛けることが少ない
<input type="checkbox"/> よく見えない	<input type="checkbox"/> 運動不足
◆ 味覚・嗅覚・視覚など、感覚機能の低下	<input type="checkbox"/> 長期間の生活習慣の乱れ
<input type="checkbox"/> 認知症である	◆ 過度の飲酒 ◆ 偏食
<input type="checkbox"/> 家族や親しい人を失った	
<input type="checkbox"/> 「うつ」の傾向がある	

❖ 定期的な体重測定で健康管理

健康管理のためには、できれば毎日同じ時間に体重を測り、記録することが大切です。身長と体重から、その人の体格指数を表すBMIの値がわかります。

BMIの計算式

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

《例》
160cm65kgの場合
 $65 \div (1.6 \times 1.6)$
 $= 25.4$ ……
肥満1度です。

わたしの 体格指数BMI は？

体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m) = BMI

BMIの値による肥満度の判定基準

18.5未満	低体重 (やせ)
18.5以上25.0未満	普通体重 
25.0以上30.0未満	肥満 (1度)
30.0以上35.0未満	肥満 (2度)
35.0以上40.0未満	肥満 (3度)
40.0以上	肥満 (4度)

……
適正体重です。
健康のため
維持しましょう。

(日本肥満学会2000)

肥満 (25.0以上) の人、低体重 (18.5未満) の人は食事の摂り方に気をつけましょう。

こんな状態をまねく こともあります

やせすぎ 編 (BMI 18.5未満)

低栄養

体の必要量に対して、食べ物から摂るエネルギーやたんぱく質などの栄養素が足りない状態を言います。高齢になると、自分では気づかないうちに低栄養になる可能性が高くなります。半年の間に体重が2~3kg減少した人は要注意です。

低栄養状態になると -----

体重減少や筋力が低下し、生活活動度が低下します。免疫力の低下などから感染症を起こしやすくなります。風邪を引きやすくなったり、軽い風邪をこじらせて肺炎になったりする可能性が高くなってきます。

- たんぱく質の低下(不足)・・・筋肉のおとろえが早まる
- エネルギー不足・・・生活活動度の低下
- 栄養バランスの乱れ・・・免疫力の低下

すると ↓

貧血・骨粗しょう症・血液中のたんぱく質が低下する低アルブミン血症・病気の回復が遅れる・合併症併発率の上昇など、様々な問題が出てくるため気をつけましょう。



高齢の方が体調を崩して寝込んでしまうと、元の生活のリズムに戻るまでにかかなりの期間がかかる傾向にあります。軽い風邪などで寝込んで、そのまま寝たきりにならないよう、日頃から体の状態を把握し、体調を管理しましょう。

こんな状態をまねく こともあります

太りすぎ 編 (BMI 25.0以上)

肥満

加齢による基礎代謝や骨格筋の減少、食べすぎや運動不足による、摂取と消費のエネルギーバランスの乱れ、栄養の偏りなどから、食べる量が増えていなくても、体脂肪率が上昇し、気付かぬうちに肥満になる人がでてきます。



体脂肪が過剰に蓄積した状態のことを言い、さまざまな疾病の原因になります。肥満の判定には体格指数BMIが用いられることが多く、BMIが25.0以上の場合を肥満と言います。また、腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合は、内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。

肥満とは

肥満になると -----

- 生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)の原因
- 腰痛や関節痛の原因や悪化

すると ↓

動脈硬化が進行し、^{こうそく}心筋梗塞や脳梗塞などの発症率が高まったり、ひざや足の痛みから歩行困難や寝たきりになってしまうなど、さまざまなリスクを高める要因になります。



体重を管理し、健康を保つための

心得

適切な食生活のポイント

- 1日3食を規則正しく食べる
- 水分を十分に摂る
- たんぱく質が不足しないようにする
- 魚も肉も偏りなく食べる
- 油脂もきちんと摂る
- 牛乳やヨーグルトなどを毎日食べる



- 食欲がないときは、おかずを先に食べる
- 香辛料や香味野菜で食欲がわくメニューを工夫する
- 食器や盛り付けは、彩りよく見栄えよく
- 和風・中華・洋風など、さまざまな料理をとり入れる



- 緑黄色野菜・根野菜など、豊富な種類の野菜や果物をたっぷり食べる
- 好きなものだけでなくバランスよく、様々なものを食べる
- 食べ過ぎに注意する
- しっかりよく噛んで食べる
- 塩辛いものは控える



四季折々の味を楽しみながら
いろいろな食品を
バランスよく食べましょう

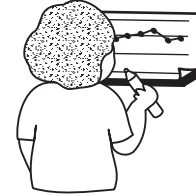


体重を管理し、健康を保つための

心得

普段の生活に取り入れよう

- 体重のデータを記録する
- 自分の健康や検査値に関心を持つ
- 普段から意識して体を動かす



- 体を動かす量と食べる量のバランスを考える

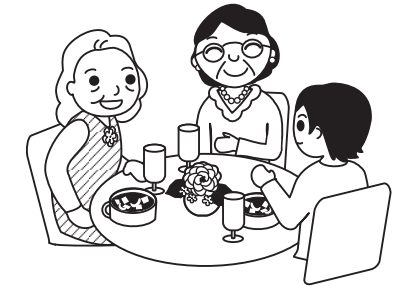
- 入れ歯のお手入れをこまめにする

- 歯や口の中の定期点検を行い、噛む力を維持する



- 人と食事する機会を多くする

- 楽しく食事ができる環境を整える



- 社会活動に参加するなど、積極的に行動する

- 食材の知識を身につけ、自分で調理できるようにする



体調に異常を感じたら、医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

【参考】

元気で長生きのための食生活指針 東京都老人総合研究所 熊谷 修、他
健康づくりのための食生活指針 文部科学省・厚生労働省・農林水産省 2000