

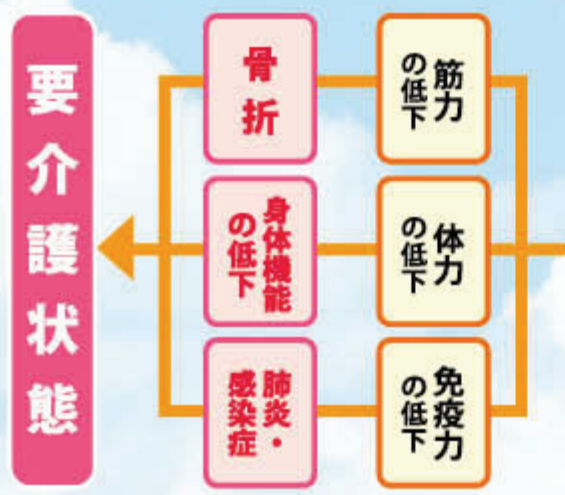


高齢者の食生活

低栄養にご注意！

三食きちんと食べている人も危険性があります。高齢者の低栄養とは特に「エネルギー」と「タンパク質」が不足している状態をいいます。

低栄養状態が続くと…



健康で長生きするための

基本は食生活

あなたが低栄養状態でないかチェックしてみましょう。

★低栄養予防のためのセルフチェック

次の設問で「はい」と答えた方は、設問の下の点数を合計してください。

この6ヶ月間で体重が2〜3kg少なくなりましたか。	2点
歯や口の中、飲み込みに問題がありますか。	2点
1日の食事は2食以下ですか。	3点
肉・魚・牛乳・乳製品などをあまり食べないですか。	2点
毎日1人で食事をしていますか。	1点
自分で(あるいは料理担当者が)食事の支度や買い物にいくのに不自由を感じていますか。	2点
3杯以上のビール、日本酒などの酒類をほとんど毎日飲んでみますか。	2点



あなたは 点です

合計点数が

- 0～1点の人
栄養状態良好です。
- 2～4点の人
栄養状態は低下傾向にあるかもしれません。食生活を改善しましょう。
- 5点以上の人
栄養状態に問題があるかもしれません。医師や栄養士に相談しましょう。

(介護・福祉施設の栄養管理業務実践マニュアルより抜粋)



1日10品目の食品を食べましょう。

1 食べた品目に○を書き込み、○の数で毎日の食生活を点数化します。(1日10点満点)
2 少量でもOK! 10点満点を目指しましょう。(秋田県の旧南外村(大仙市)では、この方法で高齢者の栄養改善を行い、その結果、低栄養の人が3分の1に減りました。)



無理せず、簡単にできる食事の工夫

★無理なく取れる牛乳・乳製品

- コーヒー、紅茶に牛乳を入れる。
- 牛乳を味噌汁に入れると、こくがでておいしくなります。
- ジャガイモ、ナスやトマトなどにチーズをのせてオーブントースターで軽く焼くと、とろけた風味が食欲を増します。



★火を使わず、かんたん調理



シリコンスチーマー
水を使わないで素早く加熱調理。カラフルなので、食卓にそのまま出せます。



レンジでゆで卵ができる容器



レンジでパスタがゆでられる容器

一言アドバイス

斑鳩町食育アドバイザーの活動を始められ今年で8年目のIさん(70代後半・男性)にお話を伺いました。

食生活で大切なことは、リラックスして食べることです。私の元気の秘訣は、お酒を飲み過ぎないこと、肉と魚(1・2ぐらい)を適量に取ることで、低栄養を予防するため、高齢者の方は、肉が大切な栄養源です。また、「おいしいものを食べたい」と思う気持ちが健康で長生きすることに繋がると思っています。

おいしく食べるためには、お口の健康が大事。

お口の健康が大事。

おいしく食事を取ったり、友達と話をしたり、笑ったりするには、お口の健康は欠かすことができません。口の中を清潔にしないと、歯周病から歯を失い、噛めなくなつてやわらかい物しか食べられなくなります。そうになると、口の周りの筋力が落ちて、噛む力や飲み込む力が低下します。歳をとるほど口の中の手入れとよく噛むことが大切です。

お口の中を清潔に心がけましょう。

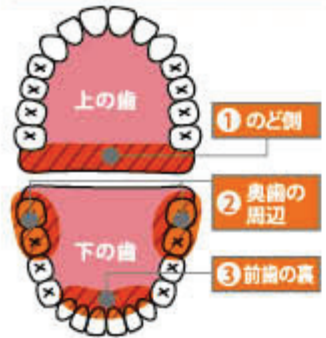
正しい入れ歯の手入れ

- 入れ歯は、落としたり、割れたりするのを防ぐため水を張った洗面器の上で洗う。
- 変形の原因になるので、熱いお湯で洗わない。
- 入れ歯専用のブラシや歯ブラシを使う。
- 入れ歯を傷つけてしまうので、入れ歯専用の歯磨き粉を使う。(一般の歯磨き粉を使わない)



入れ歯専用のブラシ
水を張った洗面器
熱いお湯は使わない

お手入れを忘れがちなのは以下の3つです。



食べにくくないですか？

高齢になると唾液が少なくなり、食べにくくなります。そんな時、効果があるのは、唾液腺マッサージです。

位置の確認



- 耳下腺への刺激
耳の下を親指以外の4本の指先でやさしく揉む
- 顎下腺への刺激
親指以外の4本の指先でやさしく押さえる
- 舌下腺への刺激
顎の下を親指でしっかりと押す

おいしく食べるために
パタカラ体操をはじめてみましょう。

【効果】舌、唇やその周りの筋肉の衰えを予防、改善。噛む力、飲み込む力が回復します。

カ
むせの予防

パ
食べこぼし予防

ラ
舌を使って飲み込む

タ
舌を使って食べ物をつぶす

お気に入りの歌の歌詞をパタカラにかえて歌ってみよう！

★パタカラを使って発声をしてみましょう
大きな声で、しっかり口を動かしてリズムよく
パババババ タタタタタ カカカカカ
ラララララを3回繰り返す。