

低栄養ってどんなこと？

高齢期は栄養不足が心配です！！

中年期は「生活習慣病」の予防が中心ですが、高齢期は「低栄養」による体力低下が問題です。

低栄養とは？

健康な体を維持し活動するのに必要なエネルギーやタンパク質が毎日の食事から十分摂取できず不足した状態です。食事の量が減ったり栄養の偏った状態が続くと低栄養に陥りやすくなります。低栄養状態は自覚しにくく、本人も気づかないうちに進行しているため注意が必要です。

高齢者が低栄養状態になる理由は、こんなにいっぱい！！



＝身体的理由＝

- ・ 歯が弱って噛みにくい
- ・ 買い物や食事作りがおっくう
- ・ 噛む力・飲み込む力の低下
- ・ 病気やケガ
- ・ 手の動きがにぶくなった
- ・ 胃腸の調子が良くないまたは機能低下

＝精神的な理由＝

- ・ 身近な人が亡くなるなどが原因でうつ状態になった
- ・ 食べたいと思うものがない



＝環境的な理由＝

- ・ 一人暮らしなのであまり料理をしない
- ・ 人と一緒に食べる機会が少ない

