

# ワンポイント介護

## 高齢者に危険な「低栄養」の予防

高齢者になると「低栄養」になりやすいのは、食事を抜いたり不活発な生活が続くことにあります。また、歯が悪くなったり、水分不足から摂食、嚥下機能が低下し、「食べたくても、食べられない」高齢者も少なくありません。

### ●低栄養の予防と改善●

#### ① 食べやすくする

硬いものやパサパサしたものが食べられないようなら、柔らかくしたり、とろみをつけたりして食べやすくします。

#### ② 主食、主菜、副菜を揃える

主食は主に炭水化物を補給するご飯やパンなどの穀物。主菜はタンパク質や脂質源となる魚、肉、卵、大豆など。副菜はビタミンやミネラルを含んだ野菜や海藻など。これらの要素をバランスよく組み合わせた食事を提供します。

#### ③ 食事にこだわらない

朝、昼、夜、1日3回決まった時間に食事を摂ることは生活のリズムを守ることで大切です。しかし、食べたくない時間に無理にすすめると、食事を摂ることがつらくなってしまいうこともあります。おやつの時間をもうけるなど、少しずつ何度食べてもらっても問題ありません。

※ 体重の減少は低栄養のサインの1つです。毎日体重を図り、チェックするとよいでしょう。

身近な人の在宅看護 自由国民社 参照

臼杵市大字大泊220番地

☎ 63-2762

高齢者総合福祉施設 緑の園

臼杵市大字諏訪289番地の1

☎ 63-2551

緑の園デイサービスセンター ほのぼの  
諏訪緑の園