

しおさい栄養だより

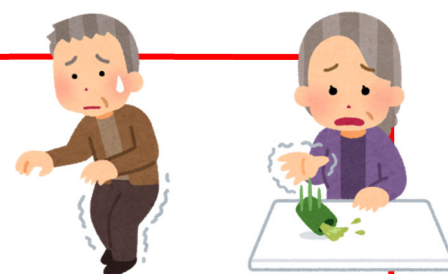
Shiosai Nutrition News

高齢者の方はフレイルに要注意！！

フレイルとは健康な状態から要介護状態(日常生活でサポートが必要な状態)に移行する「中間の段階」の事を言います。健康な状態から突然要介護状態になる事もありますが、多くの高齢者の場合、フレイルの時期を経て徐々に要介護状態に移行すると考えられています。

簡単フレイルチェック

- ①半年の間に体重が2～3kg減った
- ②ここ2週間わけもなく疲れを感じるようになった
- ③歩くのが遅くなった(青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなった)
- ④力が入りにくくなった(瓶のふたやペットボトルのキャップが開けられない)
- ⑤出かけるのがおっくうになった(人と接する機会が減った、運動しない)



5つの項目のうち3つ以上当てはまる場合は、フレイルの可能性
があります。フレイルを改善・予防するための食事の原則は、

「①きちんと3食食べる ②食欲がない時は間食で栄養補給(乳製品
や具入りのおにぎりなど) ③肉か魚を1日2品、卵か豆腐を1日1
品 ④牛乳やヨーグルトを1日コップ1杯摂取する」

噛む・飲み込む機能は使わないと衰えていきます。日頃から口や身体を動かして食べる力を向上させ、いつまでも健康な生活を送りたいですね。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。

興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 中野・宮子 栄養士 櫻井

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 0972-85-0539