

健康ぷらざ

No.321

企画:日本医師会

太り過ぎ? やせ過ぎ?

高齢になると個人差が目立ってきます。

栄養状態は体重測定でおおまかに把握できるので、定期的に測定しましょう。

元気な高齢者では栄養の取り過ぎ(過栄養)が、介護の必要な高齢者では低栄養が問題となりがちです。

過栄養では生活習慣病の予防として、適切な栄養摂取と運動が必要です。

ただしひざや腰の痛みで思うように運動できない場合は、食事制限が中心となります。

タンパク質やビタミン・ミネラル類は減らさずに、

炭水化物や糖分・脂質を減らしてエネルギーをコントロールしましょう。

一方、心理的、社会的要因などで食事の量が減ると低栄養となり、

身体活動の低下にもつながります。

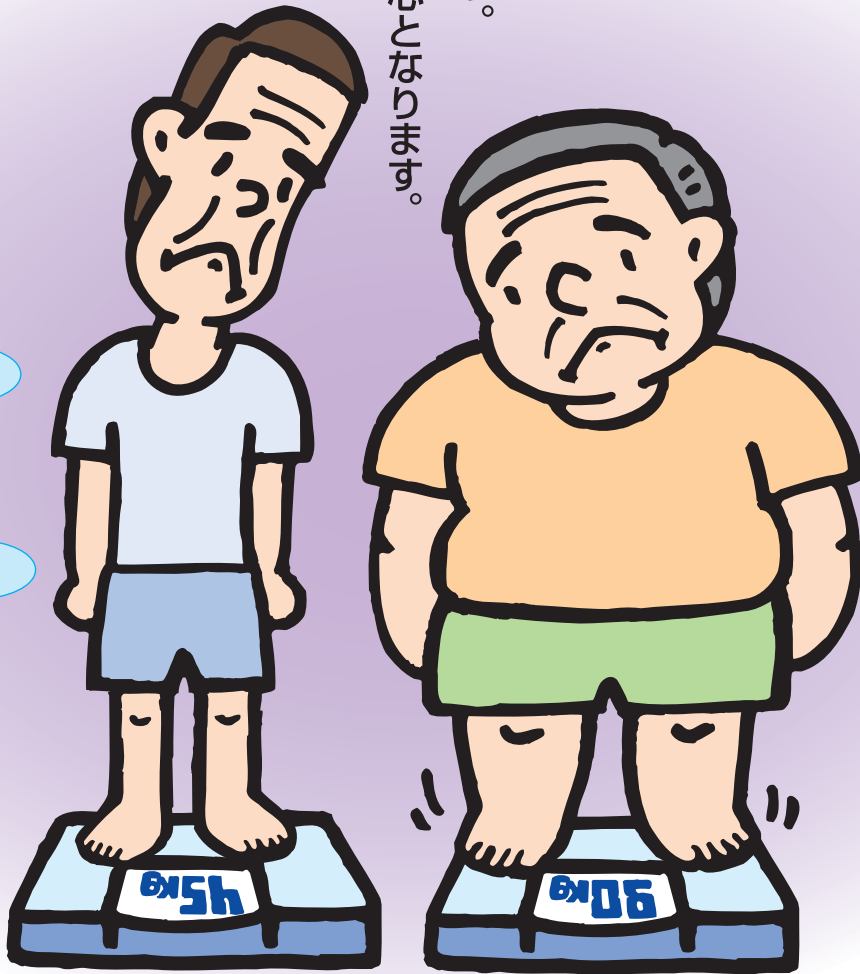
エネルギーは、少なくとも1日1200kcalが必要です。

料理の温度、味付けや調理法、また義歯の調整などの工夫をしてみましょう。

病气や飲んでる薬が原因で食事がとれなくなることもあります。

「食べられない」「食べているのに体重が減ってきた」

そんなときは、早めにかかりつけの医師を受診してください。



飲み込めない

食事が口に
あわない

とじこもりがち

ひとり暮らし

など

メタボリック
シンドローム

食べ過ぎる

運動不足

など

指導:杏林大学医学部高齢医学講師 須藤 紀子

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。