

鶴見区西部

地域高齢者に対する医療
や介護の相談窓口です

地域包括支援センター



せいぶ耳寄り情報

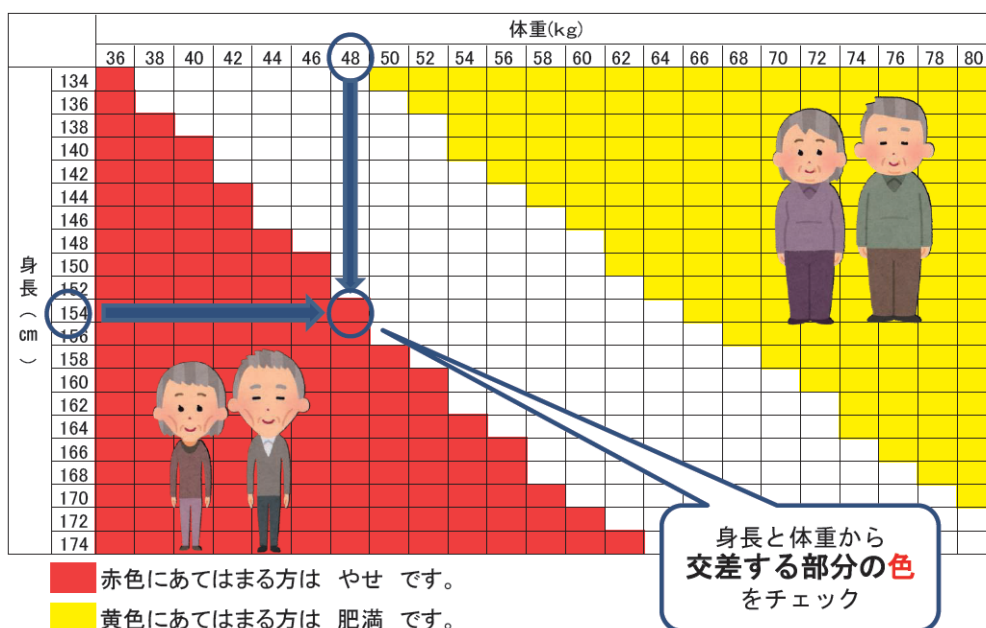
Vol.81

■「食」から始めるフレイル予防

フレイルって？



高齢者の体重減少は要注意！





体重減少は、フレイルを早期に発見できる最も重要で手軽な指標です。低体重(やせ)になっていないかこまめに体重を測りましょう。月に1回は左の表で確認し、赤色に近づいたらフレイルに要注意です。

※(BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m) 厚労省では65歳以上は21.5~24.9を推奨しています。

→裏面に続きます

フレイルにならないため予防方法の1つが**栄養**です

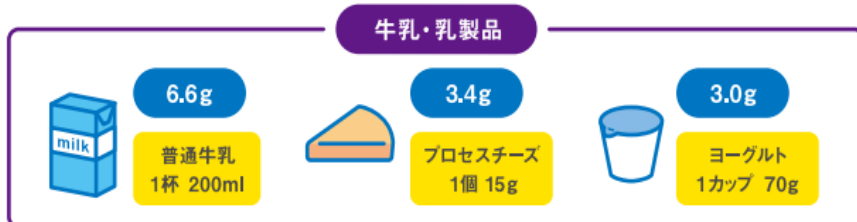
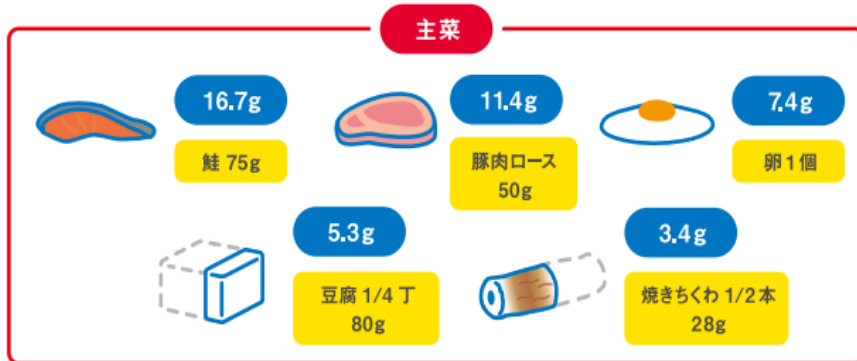
中年期と高齢期の違い

	 中年期	高齢期 
目標	メタボの予防 (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症)	フレイルの予防
食事	エネルギーの 摂りすぎ注意	<u>エネルギーとたんぱく質の</u> 不足に注意

食事は「偏らず色々なものを摂る」ということが大前提ですが、高齢者の場合、**エネルギーとたんぱく質**が不足した状態で運動しても筋肉が衰え、フレイルに陥りやすいだけでなく、**認知機能の低下にもつながることが分かってきました。**

たんぱく質は思っているより多めに摂りましょう

たんぱく質を含む食品(例)



厚生労働省は

**75歳以上の男性は1日
あたり60g 女性は50g**

を掲げるようになりました。
(日本人の食事摂取基準 2020年版より)
たんぱく質は主菜だけでなく、
主食や牛乳・乳製品にも含ま
れています。

食品の重さ=たんぱく質量で
はありません。

1日3食に分けて積極的に**たんぱく質**を摂りましょう。
ビタミンやミネラルのために、
野菜や果物なども、バランスよく
摂ってください。

腎臓病や脂質異常症、糖尿病など、食事療法が必要な方は必ず医師に相談してください

参考文献 厚生労働省『日本人の食事摂取基準(2020年版)』『食べて元気にフレイル予防』・兵庫県健康福祉部健康局健康増進課『フレイル予防』

鶴見区西部地域包括支援センター 06-6913-7878