

# 高齢者の低栄養について

介護老人保健施設「つる」

管理栄養士 大塚美佳

2022.4.26 ふれあい講座

## 介護老人保健施設つる

- ▶ 長期入所 100名
- ▶ 通所リハビリテーション 定員12名/日
- ▶ 入所者平均年齢 89.1歳
- ▶ 入所者平均介護度 3.5



## 施設の理念

- ▶ 「利用者・家族の笑顔あふれる施設」
- ▶ 「多職種連携」「在宅復帰」を強化した視点
- ▶ 「生活機能」「生活行為」に着眼した支援
- ▶ 「家族」「地域」のつながりを大事にした施設

## 本日の内容

- ▶ 栄養とは？
- ▶ 低栄養とは？
- ▶ 低栄養になるとどうなるのか
- ▶ 低栄養予防の取り組みについて

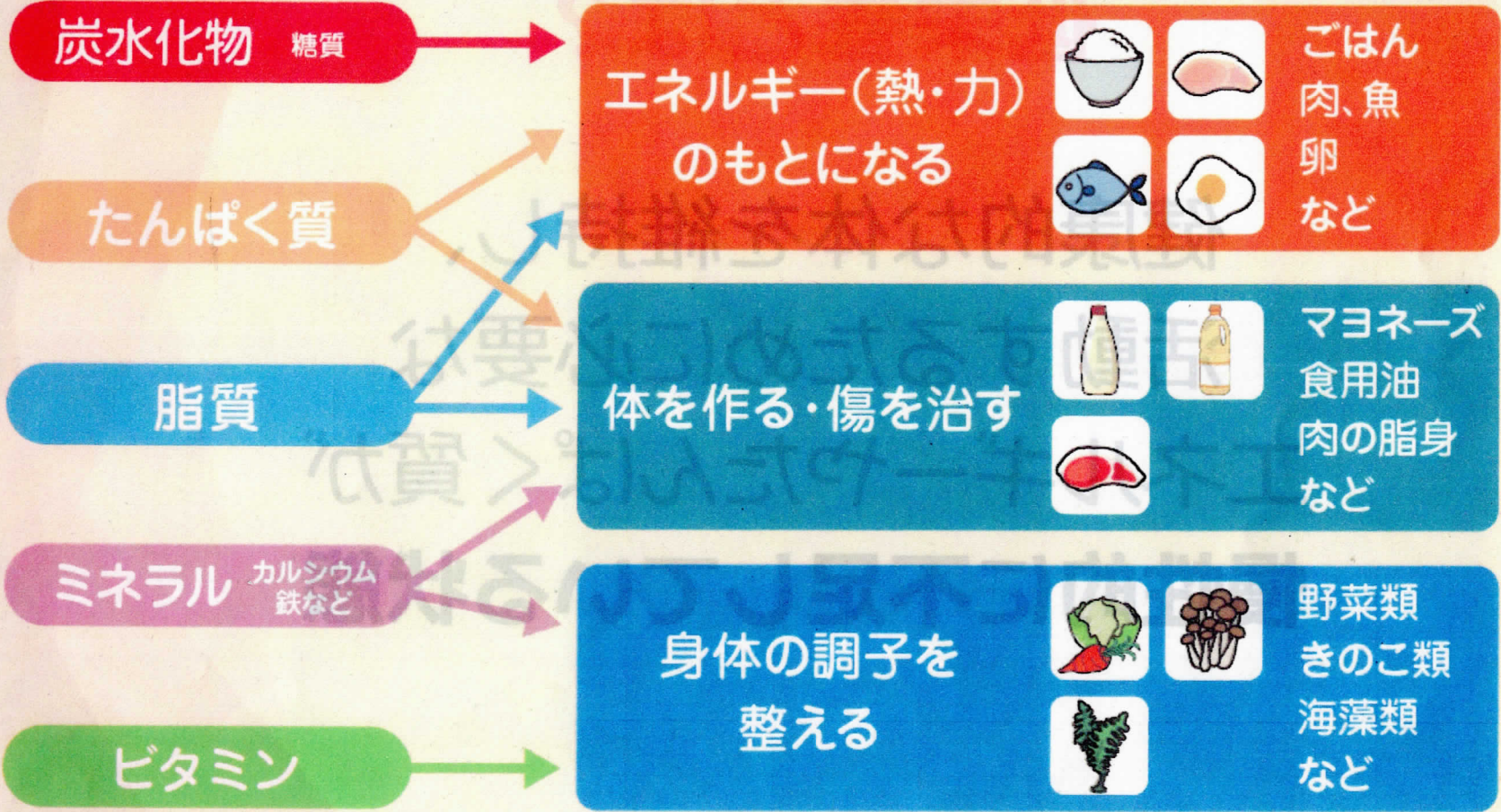


## 栄養ってなんだろう？

「食べる」ことを通じて、  
必要な「栄養素」を体内に取り込み、  
エネルギーつくって使ったり、  
カラダをつくったりして、  
生命を維持する一連の活動のこと



# 五大栄養素





# 低栄養とは？

健康的な体を維持し、  
活動するために必要な  
エネルギーやたんぱく質が  
慢性的に不足している状態

# 高齢者の栄養状態

65歳以上の  
高齢者の**約7割**

「低栄養」もしくは  
「低栄養のおそれがある」

3.9%

栄養状態  
良好

26.3%

低栄養

36.0%

低栄養の  
恐れあり

33.8%

低栄養状態になると、  
筋力に影響が出る  
こともあります。



## 低栄養になりやすい方

- ▶ 食欲が低下した高齢者
- ▶ 食事が質素で単調になりがち
- ▶ 一人暮らしや夫婦二人暮らしの方
- ▶ 偏食や過度のダイエットをしている方



# 加齢による変化

味覚

飲み込む力

唾液の量

消化吸収

のどの渇き

かむ力







# 低栄養

フレイル

虚弱になり身体の機能が低下して、1人で外出したり、身の回りのことをしたりするのが難しくなる。

サルコペニア

加齢に伴い、筋肉量が減少した状態。

ロコモ

運動器の障害により歩行や日常生活に支障をきたした状態。転倒、骨折のリスクが高まる。

寝たきり

要介護状態となり、1人では生活が難しくなる。



## 低栄養のチェックリスト

- ▶ 意図せず体重が減ってきている
- ▶ BMIが低い
- ▶ 筋肉量が減った
- ▶ むせやすくなった
- ▶ 食事に時間がかかるようになった
- ▶ 元気がなくなった
- ▶ 歩ける距離が短くなってきた

# 低栄養の早期発見チェック



BMI

20 kg/m<sup>2</sup>以下



体重減少率

1ヶ月以内に  
3%以上の減少

3ヶ月以内に  
5%以上の減少

6ヶ月以内に  
7.5%以上の減少



血清  
アルブミン値

3.8g/dl以下

さらに注意

3.5g/dl以下




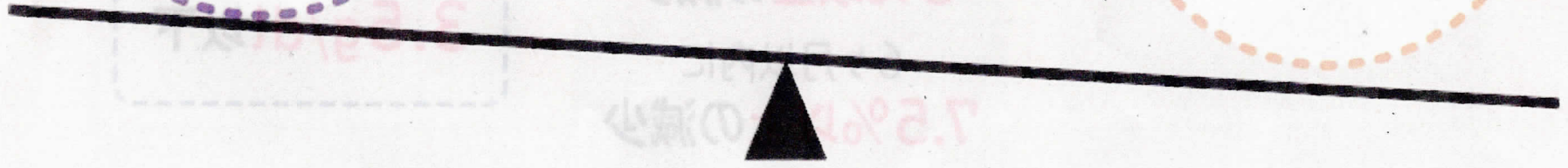
# 栄養の早期見つけ出し

Aさん  
身長165cm  
体重52kg  
BMI 19.1  
総死亡率高い傾向



BMI計算式 =  $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$

Bさん  
身長165cm  
体重66kg  
BMI 24.2

## BMI早見表

 18.5未満はやせ  25以上は肥満

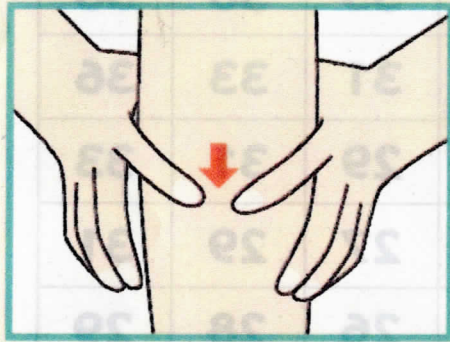
身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25



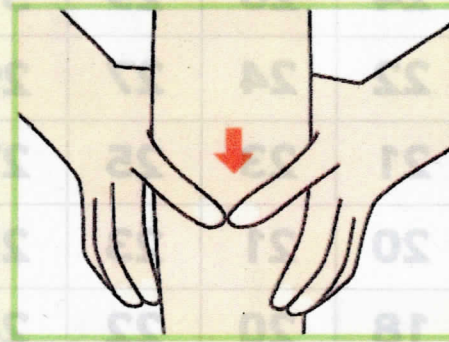
# 指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください

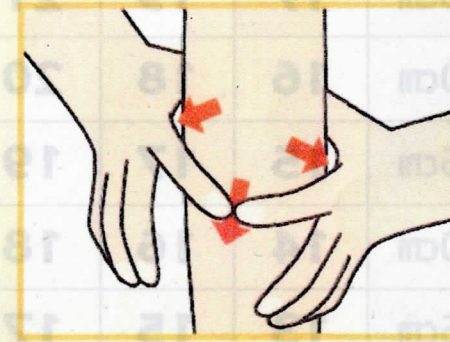
囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる



低い

サルコペニアの危険度

高い

資料提供: 東京大学高齢社会総合研究機構(飯島勝矢教授)

## 低栄養を予防する食事

- ▶ 好みのものを食べればいい？
- ▶ 野菜中心で、肉や魚は少しでいい？



- ▶ バランスよく食べる事が大切
- ▶ 加齢に伴って、消費エネルギー量は減るが、タンパク質、ビタミン、ミネラルの必要量はあまり変化しない





# こんな食事、心あたりありませんか？

## 朝食



## 昼食



## 食事の適正量を確認してみよう

70歳以上	エネルギー	タンパク質
男性	2200kcal	91g
女性	1700kcal	72g



# 自分の手のひらを使って 「手ばかり法」を利用してみよう！



**主食**

1食の目安量は・・・両手にのる量

**菜主**



ご飯1膳



食パン6枚切り  
1枚～1枚半



ゆでうどん1玉

1食につき1つを選びましょう



**主菜**

1食の目安量は・・・手のひらにのるサイズ  
で肉と魚は手の厚み（1～2cm）にしましょう



©成田市

肉



©成田市

魚1切れ



©成田市

卵1個



©成田市

納豆

1食につき1～2つ程度選びましょう（1日の目安量は4つ程度）

## 副菜

1食分（120g）の目安量は・・・

生野菜なら両手いっぱいにする量  
 加熱野菜なら片手に山盛りにする量  
 ※小鉢なら1～2皿分

1日の目安量は・・・野菜350g  
 小鉢（70g）で5皿分



品選評

©成田市

©成田市



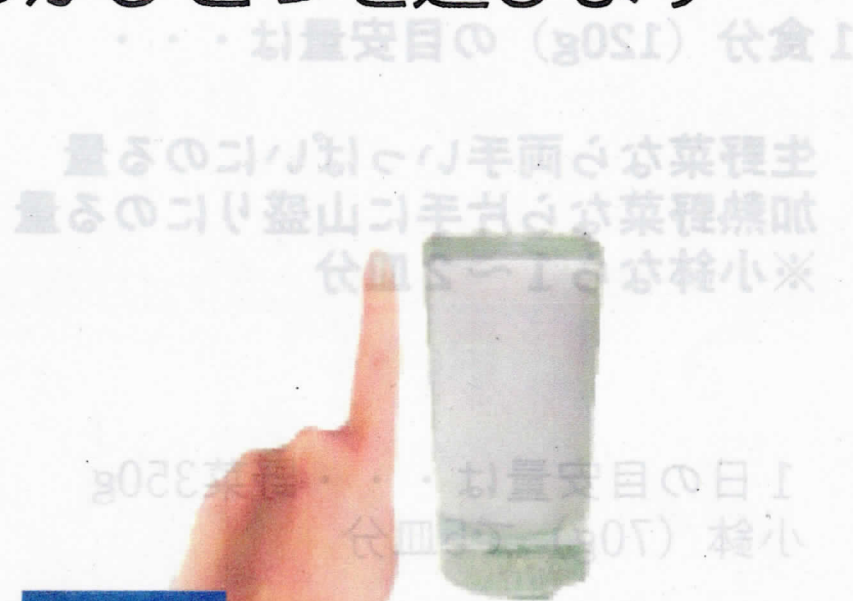
乳製品

菜幅

1日どちらかひとつを選びます



チーズ



牛乳

# 果物

1日の目安量はこぶし1つ分



りんご



他の果物では





# 「食べる」 = 「栄養摂取」のみではない

結果

料理をみる

噛んで味わう

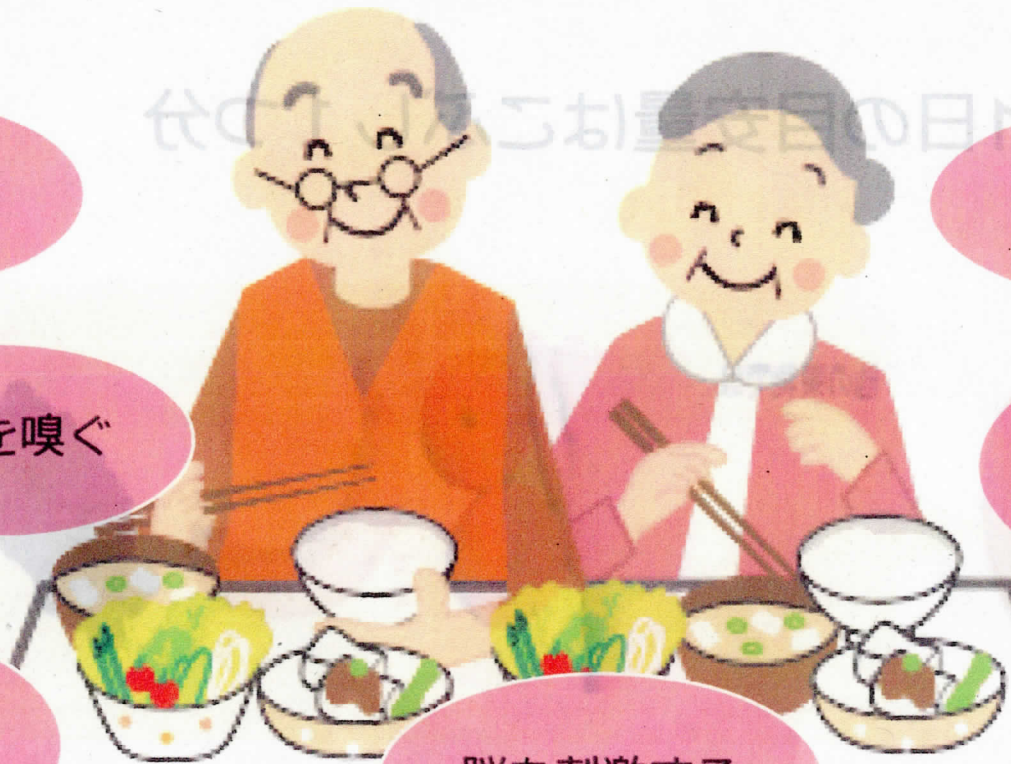
香りを嗅ぐ

飲み込む

筋肉を使う

脳を刺激する

消化する



## 水分も大切！

加齢とともにのどの渇きを感じにくくなる



- ・嚥下困難（肺に入ってむせる）
- ・水分を控える



## 脱水症状





## 水分をとるポイント



### ▶ とるタイミング

起床時、食事の際、入浴前、就寝前などこまめに！

### ▶ どんなものがいいか

普段は水やお茶など（砂糖や食塩の少ないもの）

### ▶ コーヒーやアルコールは

利尿作用があるものは、水分補給に適しません

### ▶ 食事量が減っている時は

食品には水分も入っているので、さらに不足しがち

# 運動も取り入れていこう！

<筋活におすすめの運動>

1 スクワット



5回×3セット

2 片足立ち



左右1分×3セット

3 かかと上げ



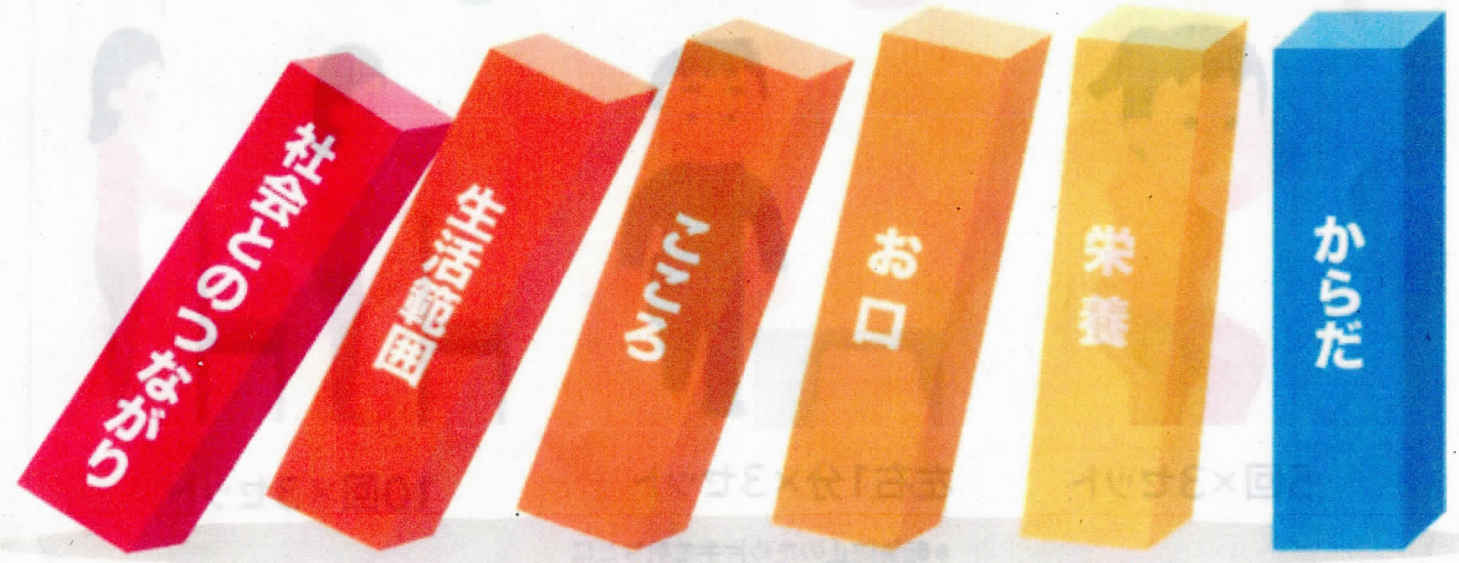
10回×3セット

\*転倒防止のため片手を机などに  
置いてやるのがおすすめ



# ドミノ倒しにならないように!

<健康のためにはこころ>



## まとめ

- ▶ 食事や水分を適量にとる
  - 食事は3食規則的に
- ▶ お口の清潔や運動機能も意識する
  - かむ力や飲み込む力に合わせて
- ▶ 活動的に過ごす

楽しみながら続けてみましょう！