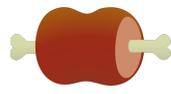


みなみだて



Vol.7

健康通信

～Don't give in COVID-19!!～

発行：



社会医療法人みゆき会

ライフケアセンター南館
南館クリニック

【住所】〒990-2461 山形市南館四丁目1番45号

【電話】023-647-6030 【FAX】023-646-0566

【担当】作業療法士 今田 恭裕(こんた やすひろ)



今月の話題



栄養を学んで、健康的な生活を送ろう！

今までの健康通信は主に『**運動**』についてお話してきました。運動は健康を維持するにはとても大切な事ですが、運動だけでは足りません。

私たちが生きる上でとても重要な『**栄養**』を学ぶことで、より健康な生活を送りましょう！！



今月の担当

理学療法士 五十嵐健太郎

みなさん食事は十分にとれていますか？？

栄養が足りないと運動は逆効果になる場合があります。

今までの健康通信でお話した内容が効果的に働くように

『**栄養**』について学びましょう！

食べることもトレーニングです！

1. 高齢者の栄養状態について



厚生労働省によると、70歳以上の高齢者に必要なカロリーは、**男性で1,850～2,200kcal、女性で1,500～1,750kcal**とされています。若者の必要なカロリーは2,500kcal程度とされています。

年を重ねると、活動量や筋肉量が減ることで基礎代謝が落ち、若者と比べて必要なエネルギー量は減っていきます。

この為、食べる回数や量が減るのは当たり前のように思いがちですが、同時に**咀嚼能力、胃や腸などの消化吸収の機能が低下**するので、適切な栄養を摂取する必要があります。

この状態が続くと『**低栄養**』という状態になります。

2.低栄養について



低栄養とは、食事の質が落ちることで、**体を動かすために必要なエネルギーやタンパク質、健康維持に必要なビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足した状態**のことをいいます。

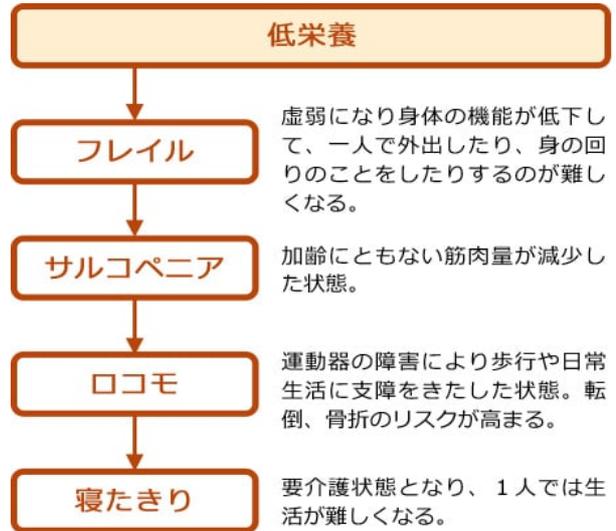
○低栄養になると??

- ・ 認知機能低下
- ・ 気力がなくなる
- ・ 免疫力、体力の低下
- ・ 筋肉量、筋力の低下
- ・ 骨量減少



などの症状が起こりやすくなります。

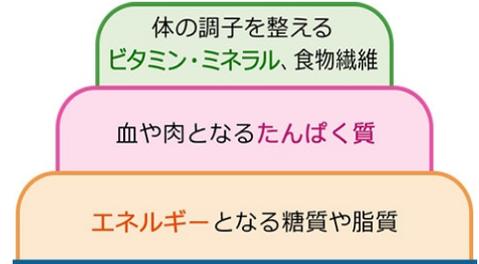
右の表のような負の連鎖を生み出す大きな原因となるものが『**低栄養**』とされています。



3.低栄養を予防する食事

体力と筋力を保つために**たんぱく質、糖質、脂質**の3大栄養素を、十分に摂る必要があります。また、骨や筋肉に必要なカルシウム、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などをバランスよく摂ることが大切です。

下のチェック表を使用して、自分の食事内容を確認してみてください。1日のうち1回でも食べた項目に関しては1点と計算します。**7点以上**を目標にしましょう。



自分の「食事内容」をチェック

①肉	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも	点
④大豆・大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳・乳製品	点	⑩油を使った料理	点
あなたの点数は? ----->			点

ちょっとした工夫で栄養充実!



☆南館クリニック『健康教室』のご案内☆

テーマ『腰痛予防のために』

第1回 12/10(木)
14:00~15:00

第2回 12/24(木)
14:00~15:00

ご予約・お問い合わせ：023-647-7555

facebook

『みなみだて健康通信』はコチラから無料でダウンロード出来ます!



『南沼原高齢者の健康に役立つ情報』