令和４年６月号

中央南地域包括支援センターだより

今月のテーマは『低栄養』と『口腔』

新型コロナウイルス感染状況は、全国的にもまだまだ予断を許さない状況です。
引き続き、三密を避け感染予防を行いながら過ごしましょう。

栄養足りていますか？

低栄養とは？

低栄養とは身体の維持に必要な栄養素が足りない状態です。栄養素が足りないと、自分の筋肉に含まれるたんぱく質を使って補おうとするため、筋肉量が減ってしまいます。
その結果「**噛む力、飲み込む力、歩く力**」が低下し、誤嚥や転倒を起こしやすくなるという悪循環に陥ってしまいます。

栄養状態をチェック！

チェックが3つ以上は注意が必要です！

- ☐ 半年以内に3kg以上の体重減
- ☐ 欠食することがある
- ☐ 肉をほとんど食べない
- ☐ 好きなものばかり食べている
- ☐ 顔色が悪くなったといわれる
- ☐ BMIが20未満

※BMI値計算方法

BMI ＝ 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例）150cm 45kgの方　45(kg) ÷1.5(m)÷1.5(m)＝ 20

引用：「3本の矢でフレイルを防ごう！」　監修：東京都健康寿命医療センター研究所　健康長寿新ガイドライン策定委員会

栄養ばっちりの生活を送るヒントは【裏面を確認】

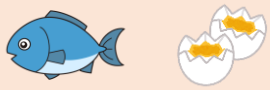
栄養満点の食事が重要

・規則正しく３食食べよう！

→　１回の食べられる量が少ない方は、食事を複数回に分けてしっかりとりましょう。

・たんぱく質を意識して食べよう！

→　筋肉を作るために必要なたんぱく質は、「肉・魚・卵・納豆・豆腐」などに多く含まれています。



栄養満点の食事をとるために「歯と口を大切にしましょう」

口腔機能低下は予防することができます！

・歯科受診　→　年に２回程度、定期的に歯科受診して、歯の状態や磨き残しのチェックをしてもらいましょう。

・口腔ケア　→　毎食後に歯磨きや義歯の洗浄を行いましょう。歯ブラシは小刻みに動かし、１本ずつ丁寧に磨くことで口の内の清潔を保つことができます。

・口腔体操　→　口腔体操を行うことで、口まわりの筋力向上や飲み込む力の向上を図ることができます。

熱中症や食中毒に気を付けましょう！

気温や湿度が高くなる今の時期に注意！

・のどの渇きを感じていなくても、食事のとき、入浴前後、起床後、就寝前など、こまめに水分を摂りましょう。
・食品は冷蔵庫に保存しましょう。

認知症思いやり相談

認知症を専門とする医師に無料で相談することができます。
予約は相談日の2週間前までにお願いします。（先着順）
日時　7月29日（木）午後１時３０分～午後４時３０分
会場　市役所本庁舎北別棟１階　高齢福祉課相談室等
【予約・お問い合わせ先】松本市高齢福祉課　介護予防担当（電話　34-3237）
または、お近くの地域包括支援センターまで

中央南地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）
電話　５５－３３２０　　FAX　２５－２２１１