

プログラム1(2) 『低栄養ってどんなこと?』

【講師】

生活目標	低栄養状態を防いで介護予防			
目的・効果	低栄養について理解する			
所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
15分	講話・勉強会			資料
注意点など				

1. 低栄養の説明

- 低栄養とは、健康な体を維持し活動するために必要なエネルギーやタンパク質が、毎日の食事から十分摂取できず不足した状態。
- 食事の量が減ったり、栄養の偏った状態が続いたりすると低栄養に陥りやすい。
- 低栄養状態は自覚しにくく、本人も気づかないうちに進行しているため注意が必要。
- 中年期は「生活習慣病」の予防が中心だが、高齢期は「低栄養」による体力低下が問題。
- 低栄養になると、筋力低下による転倒リスクの他に、免疫機能の低下により感染症にかかりやすく治りにくい、認知機能低下、創傷治癒遅延等のリスクがある。

2. 高齢期が低栄養になる理由その1「身体的な理由」

- 歯が弱ってきたり、噛む力や飲み込む力が低下することにより、食べることができなくなったり、便秘による食欲の低下や、病気やケガにより食事の量が減ってしまうことがある。
- 買い物や食事作りがおっくうになるなど意欲の低下が理由になる。

3. 高齢期が低栄養になる理由その2「精神的な理由」

- 配偶者や友人など身近な人が亡くなったことが原因で、落ち込んだり、うつ状態になってしまったりすることで食べられなくなることがある。
- 食べることに對する意欲の低下により、食べたいと思うものがなくなり、食べないことを選ぶようになった場合。

4. 高齢期が低栄養になる理由その3「環境的な理由」

- 独居の高齢者が増加しており、「一人だから」という理由で、料理をしない、食べないという方もいる。
- 同じものばかりを食べる(栄養の偏り)。

5. 説明のポイント

- プログラム1(3)『低栄養チェックをしてみましょう』を一緒に実施することで理解しやすく、自分の状態に気付くことができる。

