

## こういう時はどうしたらよいの？

### ● 食欲がありません・・・

- ☑ 肉や魚などカロリーの高いものから食べる。
- ☑ できるだけ好きなものから食べる。
- ☑ 白身魚やめん料理、冷たいサラダなどのさっぱりとした料理を取り入れる。
- ☑ 食事を何度かに分け、回数を増やす。
- ☑ おやつや治療用特殊食品を使用する。



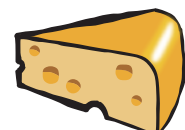
●大福(1個):106kcal



●プリン(1個):126kcal



●せんべい(1枚):61kcal



●チーズ(18g):61kcal

※参考文献:五訂日本食品成分表  
※上記はあくまでもカロリーの目安です。大きさによって変わります。

普段の食事が食べられない場合は、少量でエネルギーや栄養素を補給できる食品を使用するのも効果的です。適切な栄養補給をすることで、栄養状態の改善が期待できます。



●飲料:  
プルモケア-Ex



●ゼリー:  
エネプリン



●油脂類:  
日清MCT  
パウダー  
日清MCT  
オイル

※日清MCTパウダー・オイルは中鎖脂肪酸のみでできており、中鎖脂肪酸は一般的な油に比べて消化吸収に優れ、速やかにエネルギーとなります。

### ● 息切れしてしまって食べられません・・・

- ☑ 少ない量でカロリーの高いものを食べる。
- ☑ テーブルとイスの高さを調節して、疲れにくく食べやすい高さを探す。
- ☑ 食事の酸素飽和度を計り、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

### ● すぐに満腹になってしまいます・・・

- ☑ 肉や魚などカロリーの高いものから食べる。
- ☑ 食べものを優先して、飲み物は最後にする。

### ● 食事をしていると疲れてしまいます・・・

- ☑ 食事の前に十分な休息をとる。
- ☑ テーブルとイスの高さを調節して、疲れにくく食べやすい高さを探す。
- ☑ 食事の回数を増やして無理なく食べるようにする。
- ☑ 疲れを感じたら少し休憩をとるなどしてゆっくりと食べることを心がけましょう。

### ● お腹がはります・・・

- ☑ 食事の前に十分な休息をとる。
- ☑ 食事を分けて、一度に食べる量を少なくする。
- ☑ 空気を飲み込まないように、よくかんでゆっくり食べる。
- ☑ ガスを出すような食物、炭酸飲料は避ける。



### ● 便秘になってしまいます・・・

- ☑ からだを定期的にうごかす。
- ☑ 冷たい飲料や食物繊維をとる。
- ☑ かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

## ● 食事以外に何か工夫できることはありますか？

### 1 運動をする

筋肉をおとさない、そしてお腹を空かせるためには運動が効果的です。呼吸が苦しくない程度に、体を伸ばすストレッチやウォーキングをしましょう。また、呼吸機能の維持のために腹式呼吸を行うことも効果的です。



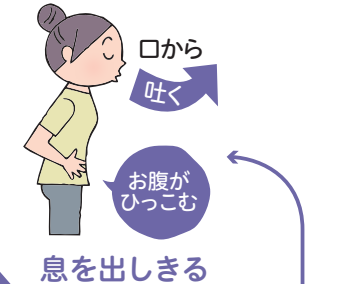
#### ▶ 腹式呼吸(横隔膜呼吸)の練習方法

1. 身体の力を抜きリラックスします。首を回したり、肩や腕を振ったりして筋肉をほぐします。

#### まず寝た位置から



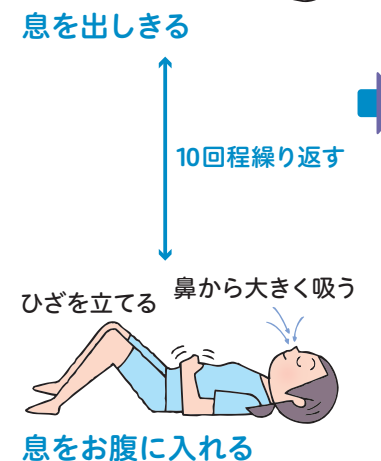
#### 立位でもできるように



2. 利き手をおへその上に、もう一方の手を胸の上におきます。

3. 鼻から空気を吸います。

4. ゆっくりと口をすぼめて空気を吐きます。



※呼吸とともにお腹の上においた手が、息を吸ったときに上がり、息を吐いたときに下がることが大切です。  
※立位が難しい場合は寝た位置からはじめ、この呼吸法が無意識にできるようにしましょう。

### 2 1日の生活リズムをつくる。

決まった時間に食事をするなど生活にメリハリをつけ、趣味に時間を使ったり、外出するなどたまには気分転換することを心がけましょう。

### 3 家事を工夫する

洗濯物は低い位置に干す、重い掃除機ではなくホウキを使う、小さいサイズの調味料を使用する、電子レンジを活用して調理をする・・・など、普段行っている家事の手順を見直し、なるべく負担のかからないようにしましょう。

## ● 肺だけ気にしていれば大丈夫ですか？

- ☑ 冬場は感染症予防が重要です。肺炎球菌やインフルエンザワクチンなどの予防接種をしっかりと受けましょう。
- ☑ 吸入薬が処方されている場合は、きちんと吸えているか薬剤師に相談しましょう。忘れないように自分のリズムで指示を守って使用することが大切です。

## ・自己管理シート

### 自分の体格の推移をみてみよう

計算方法はP3、P4をご覧ください。

標準体重	1日に必要なエネルギー量	1日に必要なたんぱく質量
kg	kcal	kcal

自分の体重が一番重かった時、1年前・半年前、計測開始から1ヶ月後、2ヶ月後など、自分なりのルールを決めて体格の推移を確認するツールとしてご利用ください。

日付	体重	標準体重比(IBW)	評価
/	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良
/	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良
/	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良
/	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良
/	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良
/	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良
/	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良
/	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良