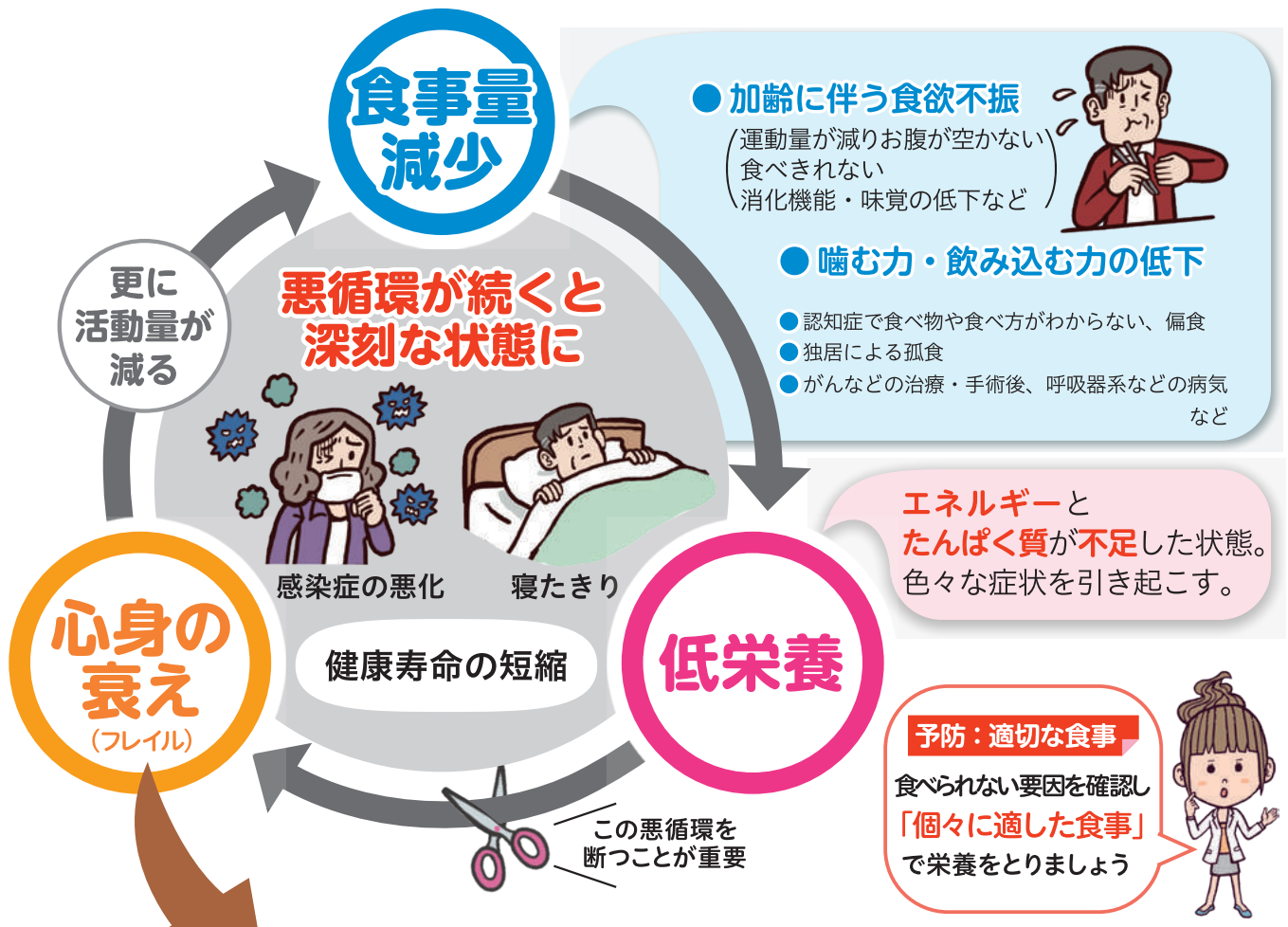


低栄養・フレイルにご注意を

高齢者は様々な要因により食事がとり難くなります。栄養がとれないと**低栄養**に陥り、**心と体を弱らせる**引き金となります。



加齢に伴い心と体の働きが弱くなる状態(虚弱)を**フレイル**と言う

- | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------|-------------------------------------------|--|
| <p>症状 身体的フレイル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体重減少 ・疲れやすい ・身体機能の低下 | | <p>精神・心理的フレイル</p> <p>うつ・認知機能の低下など</p> | <p>社会的フレイル</p> <p>外出頻度の減少 独居など</p> | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------|-------------------------------------------|--|

例 → **ロコモティブシンドローム**

骨・関節・筋肉などの衰えにより「立つ・歩く・座る」などの移動能力が低下した状態

- 〈ロコモの原因(例)〉
- 骨・関節・筋肉などの病気
 - 骨折、骨粗鬆症
 - 変形性関節症
 - ・**サルコペニア**

サルコペニア (sarco: 筋肉 / penia: 喪失)

加齢に伴い**筋肉量が減少し、筋力または身体機能が低下**する状態

- 〈症状(例)〉
- ・握力が弱くなる
 - ・歩くスピードが遅くなる
 - ・杖や手すりが必要になる



放っておくと要介護のリスクが高まるので予防が大切です

参考：『低栄養予防のお助けブック』藤谷順子・江頭文江監修(榊明治・女子栄養大学出版部)、『食事介護マニュアルー食べる機能を生かした食事ー』山崎文雄ほか編著(第一出版)、
『サルコペニア診療ガイドライン2017年版』(一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会)、
『ロコモパンフレット2015年度版』公益社団法人 日本整形外科学会/ロコモ チャレンジ! 推進協議会企画・制作、『フレイル診療ガイド2018年版』(一般社団法人日本老年医学会)