

すこやかよろづ塾だより

8・9月号

No.4

令和3年9月30日発行

すこやかよろづ塾
運営事務局

低栄養予防の食生活を心がけましょう

悪循環フレイルサイクルP2
しっかり守る1日3食
予防のシフトチェンジ
重要なたんぱく質

「年のせい」と放置しないでP3
大切なことは定期的な健康チェック
それぞれの時期にあった健康意識

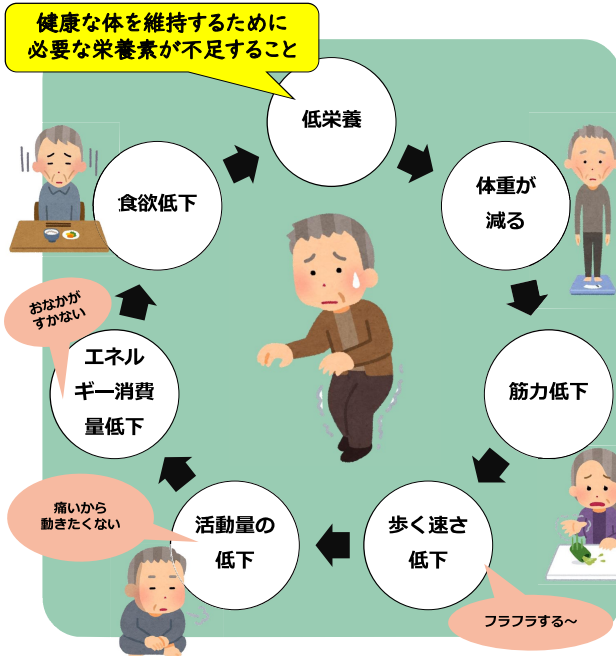
低栄養予防の朝ごはんP4
前回のおさらい

よろづ塾からのお知らせP4

低栄養予防の食生活を心がけましょう

悪循環フレイルサイクル

フレイル予防の食事や食生活 「低栄養」とは、健康な体を維持に取り組むためには、「低栄養」持するのに必要な「栄養素」を意識する必要があります。その足りない状態をいいます。低栄養して低栄養を引き起こすメカニズムはフレイルサイクル引き起こし、ズムをしっかりと押さえておきましょう。そこからさらに低栄養になってしまふという悪循環が起きます。



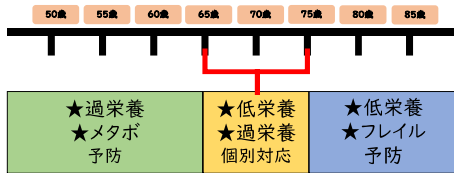
しっかり守る1日3食

おなかが減らない、運動していないといつて一日2食の生活をしていませんか？

人の体は、呼吸や体温維持、皮膚や髪の毛を作るために栄養を使っています。日常生活に必要な栄養を2食で補うのは難しく、食事を抜くことは知らない間にフレイルサイクルへ陥ってしまう要因になります。

予防のシフトチェンジ

若い時と比べて、1食で食べる量が減少する65歳辺りを目安に、生活習慣病予防を意識したの野菜中心の生活から、主食・主菜・副菜がそろった低栄養予防の食事に切り替える必要が出てきます。



重要なたんぱく質

低栄養予防の食事にはたんぱく質を多く摂ることが重要です。



とくに、筋肉量は加齢によって20代の頃から5割〜7割低下します。同じように筋肉を作る能力も低下します。そのため、食事の際は、体では作れない必須アミノ酸を多く含んでいる、肉・魚卵・などの動物性たんぱく質や豆類を摂りましょう。





「年のせい」と放置しないで。

それぞれの時期にあった健康意識

大切なことは定期的な健康チェック

上半期のよろづ塾動画で、様々なフレイルについてお話してきました。そもそもフレイルは、「年をとって体やこころのはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態」のことを言います。

フレイルの範囲は非常に広く、体の機能のほかにも、口の機能や栄養状態、社会とのつながりまで

もが関係しています。情報だけでなく、みくもに予防するのではなく、
・自分が健康なのか？
・フレイルに当てはまるのか？
・衰えているのはどこなのか？
・そういうことを意識しながら、自分の状態を定期的にチェックして、自分の衰えに気づき、フレイル予防に取り組みましょう。

フレイル度チェック

「はい」か「いいえ」当てはまる方にチェックをしてください。

		0点	1点	
栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性とくらべて、健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜（肉か魚）を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
オーラルフレイル（口腔）	3	「ききい」「たぐん」くらいの硬さの食品を、ふつうに噛み切れる	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性とくらべて、歩く速度が遅いと思う	はい	いいえ
社会参加	8	昨年とくらべて外出の回数が減った	いいえ	はい
	9	1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	11	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい
合計				



あれもこれも予防するのは大変・・・私はフレイルなのかしら？

フレイル度チェックで自分の身体の衰えを知りましょう



また社会参加には、地域の活動に積極的に参加することや、

運動が足りないことによる体の衰えは、日頃の生活にちよとした運動や筋力トレーニングを入れることで予防になります。

デイサービスやデイケアなどの介護サービスを使い、交流の機会を作ると良いでしょう！

通信機器(スマホ)を使ってテレビ電話やコミュニケーションに挑戦してみてもいいかも？



詳しい内容はこちらからご覧いただけます



低栄養予防の朝ごはん

写真の朝ごはんは、エネルギーとたんぱく質をプラスしてみよう。

和食朝ごはん



ご飯・お味噌汁・梅干し・お茶

洋食朝ごはん

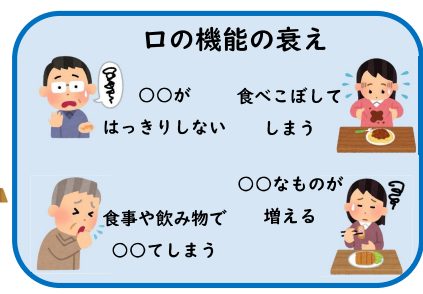
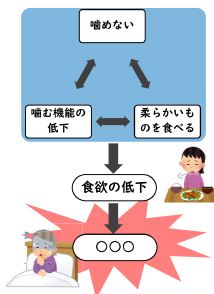


パン・ジャム・コーヒー

オーラルフレイルのおさらい

- オーラルフレイルの「オーラル」は「〇」、「フレイル」は「〇〇」という意味で、口の機能が「〇〇」になっていくこと。
- オーラルフレイルの兆候には、
 1. 「〇〇」がはっきりしない
 2. 食べこぼしがある
 3. 飲み物、食べ物で「〇〇る」ことがある
 4. 「〇〇」ないものが増える がある。
- オーラルフレイルは「〇〇〇」への悪循環となる。
- オーラルフレイルには「〇の筋肉」を鍛えることが大切。

※答えはこれまでの動画から探してみましょう



よろづ塾からのお知らせ

よろづ塾の宮之城ひまわり館での開催は現在コロナウイルス感染症感染対策のため中止しております。開催まで今しばらくお待ちください。

開催中止の期間は、健康に関する情報でお待ちください。

報告をホームページにて動画で紹介しています。

また詳細については、運営事務局までお尋ねください。

すこやかよろづ塾運営事務局
電話 096-531-7004
担当・亀崎・矢野

