

介護コラム #8

「介護予防 介護につながる【低栄養】を防ぐには」

「仕事と介護の両立支援」の一環で、コラム形式の「仕事と介護の両立ガイド」を発信いたします。

突然の介護。介護はいつ始まるかわかりません。

介護で仕事を辞めないためには、いざというときに備えて、介護が始まったらどこに相談するか、まず何をしたらよいのかといった事前の知識が必要です。

定期的に情報提供を行い、仕事と介護の両立に向けたきっかけづくりをしていきます。

今回のテーマは、「介護予防 介護につながる【低栄養】を防ぐには」です。

高齢者にとって低栄養とは、単に栄養不足にとどまらず、要介護状態につながりさらには命の危険をおびやかすことにもつながりかねない重要な課題です。

まずはきっかけづくりとして次ページをご覧ください。

【お問い合わせ先】日野自動車福祉共済基金 042-586-5236（内線 81-5236）

fukushikyosai@hfkk.hino.co.jp

仕事と介護の 両立ガイド

介護でいちばん大切なことは、「仕事を続ける」ことです。
あらかじめの知識や工夫と行動で、「仕事と介護」は両立できます。

介護予防

介護につながる「低栄養」を防ぐには

高齢者の「低栄養」の問題

近年高齢者の「低栄養」が増えていることをご存じですか？令和元年年国民健康・栄養調査（厚生労働省）の結果によると、65歳以上の高齢者のうち、男性 12.4%、女性 20.7%が低栄養傾向にあり、およそ高齢者6人に1人が低栄養状態であることがわかっています。

高齢になると、食事の量が少なくなり、あっさりしたものを好んで食べるようになるため、魚や野菜ばかり食べるなど、食事に偏りが生じやすくなります。このような食生活を続けると、たんぱく質やエネルギーが不足した低栄養状態となります。また、肉類をあまり食べず、野菜類もよく煮たものしか口にしなくなると、ビタミンやミネラル類も不足しがちとなります。

「低栄養」が要介護につながる原因

低栄養状態が続くと、疲れやすくなり、痩せにより筋力がおとろえ転倒や骨折の原因になります。さらには高齢者の虚弱（フレイル）や筋肉量の低下（サルコペニア）、運動機能が低下すること（ロコモティブシンドローム）により寝たきりの原因になりかねません。

また、筋力が低下すると、咳をする力も出にくくなるため、肺炎などを起こしやすくなります。食べ物を噛む力、飲み込む力も弱くなりますので、誤嚥の原因にもつながります。エネルギー不足になれば、当然免疫力も低下するので、感染症へのリスクが高くなるということも見逃せません。

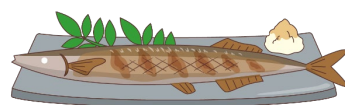
つまり、高齢者にとって低栄養とは、単に栄養不足にとどまらず、要介護状態につながり、さらには命の危険をおびやかすことにもつながりかねない重要な課題といえます。

低栄養を予防するには

低栄養を予防し、要介護状態にならないためには、十分な「たんぱく質」の摂取が必要です。食事でもったたんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、吸収された後、体に必要なたんぱく質に再合成されますが、高齢になると合成能力が低下します。高齢者は「意識してたんぱく質をプラスする」ことが大切です。元気高齢者に話をきくと「普段からよく肉を食べる」と答える人が多く、まったく肉を食べないという人は虚弱（フレイル）傾向にあることも報告されています。

低栄養を予防し老化を遅らせるための食生活指針


1. 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対さける
2. 動物性たんぱく質を十分に摂取する
3. 魚と肉の摂取は1：1程度の割合にする
4. 肉は、さまざまな種類を摂取し、偏らないようにする
5. 油脂類の摂取が不足にならないように注意する
6. 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
7. 野菜は、緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べ、火を通して摂取量を確保する
8. 食欲がないときはとくにおかずを先に食べごはんを残す
9. 食材の調理法や保存法を習熟する
10. 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
11. 味見してから調味料を使う
12. 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
13. 会食の機会を豊富につくる
14. かむ力を維持するため義歯は定期的に点検を受ける
15. 健康情報を積極的に取り入れる



（出典：東京都健康長寿医療センター研究所）

仕事と介護の両立相談窓口

「私の場合はどうしたらいいの？」「職場の仲間が介護中。上司や同僚としてどんなアドバイスをすればいい？」など、個別の疑問や悩み、困りごとは「仕事介護の両立相談窓口」にご相談ください。

 **0120-344-455** 受付時間 月～土9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

 **Work-Care@benesse-senior-support.co.jp**

©Benesse Senior Support Co., Ltd.