

# 一之宮デイサービスセンター

高山市一之宮町 1273

電話：53-3007 FAX：53-2464

発行者 荒城 桂子 (管理者)

一之宮デイサービスをご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

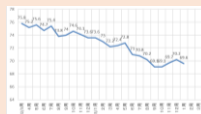
『やりがい、生きがい、楽しみを見つけ元気に暮らそう』を合言葉に個別機能訓練での生活の質の改善や趣味活動、地域交流を大切にしています。

## 体重減少について

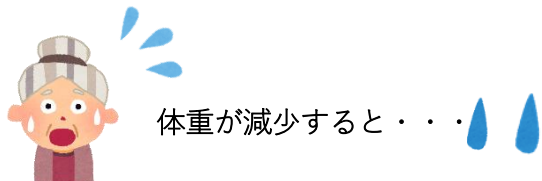


しっかり栄養が摂れないと、自身の身体の筋肉や脂肪を分解してエネルギーに変えようとしていきます。これが体重が減る原因です。

先日、令和2年度から3年度までの体重表をグラフにしてお配りいたしました。



緩やかに減少してみえる方、体重を維持してみえる方、少しずつ増加してみえる方などさまざまな結果でした。今回は、高齢者の体重減少についてどのような症状が現れるかをお知らせしたいと思います。



体重が減少すると・・・

## 『運動能力の低下』



身体の筋肉が減ると、立つこと・歩くことなどの運動能力が低下します。運動能力が低下すると「寝たきりになる」「転倒のリスクが高まる」などあります。

## 『皮膚の炎症と床ずれ』



体重が減少すると、皮と骨の間でクッションの役割をしている筋肉や脂肪の量が減ってしまいます。

その結果、寝ている間や座っているとき骨が皮膚を圧迫してしまい皮膚の炎症が起りやすくなります。この炎症が悪化すると「床ずれ」の原因になってしまうこともあります。

## 『免疫力が落ちる』



果物などに含まれる免疫効果を高める **ビタミンC** や緑黄色野菜などに含まれ粘膜を保護する **ビタミンA** などの摂取が減ると、免疫力が落ちます。その結果、風邪や肺炎などにかかる危険性が高まります。



## 『骨折が起こりやすくなる』



骨の原料になるカルシウムが十分に摂れていないことが多く、骨がもろくなって骨折する危険性が高まります。

一度にたくさんの栄養が摂れるよう、

お粥やご飯には「おかか」や「ちりめんじゃこ」を



加えたりお味噌汁には細かく刻んだ「豆腐」や「野菜」を使用し、たくさんの栄養が摂れるといいですね。

また、できる限り一家団欒で楽しい食事をする機会を増やすことで、食事の楽しみが持てればいいですね。

