

にぎたつ苑デイケアセンター新聞

社会福祉法人 恩賜財団 済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所リハビリテーション

〒791-8026 松山市山西町 841 番地 1

TEL 089-951-6600(代表)

URL <http://nigitatsu.saiseikai.or.jp>



12月号(Vol.201)

令和4年12月1日発行

発行者：施設長 山本昌也

編集：デイケア責任者 鎌田尚希

担当：今村純基・中嶋茜・今村麻友

低栄養になっていませんか？

根拠（エビデンス）に基づく質の高いサービス提供につなげるため、**科学的介護情報システム(LIFE)**が2021年4月に開始されました。

今回、厚労省のデータベースから『事業所フィードバック（R4年2月まで提出分まで）』が届きました。当事業所は「BMI18.5未満の方が多い」「体重減少率 3～10%の方が多い」「食事摂取量 75%未満の方が多い」ことで「**低栄養状態のリスクレベルが高い方が多い**」という内容でした。

低栄養とは？

体を動かすためのエネルギーやたんぱく質、ビタミンが慢性的に足りない状態の事を言います。特に高齢者は「胃腸などの消化機能の低下」「嚥む力や飲み込む力の衰え」「食への興味の薄れ」などから低栄養のリスクが高くなります。

こんな変化が現れたら
低栄養かも！？



- ・食事を残しがち
- ・よくむせる
- ・疲れやすい
- ・風邪や傷が治りにくい
- ・体重が減った
- ・転びやすくなった
- ・歩くスピードが遅くなったり、歩幅がせまくなった

低栄養になると…

これらを引き起こす
可能性も！？



骨折・誤嚥性肺炎・低たんぱく血症

低血糖による意識障害など



低栄養を予防するには

食生活を見直そう！

お口の相談をしよう！

運動しよう！

栄養補助食品を利用しよう！



1日3食にこだわらず
回数を増やしたり
おやつ時間を設けたり

バランスのいい食事と
カロリーを増やすことも
心がけましょう。