

新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより～  
令和3年 10月号 TEL : 044-322-8368  
FAX : 044-322-8427  
責任者 : 秋山 真奈美 作成者 : 中村 拓海



## ☆体力・筋力付いてこない・・・



食事量  
減少

もしかしたら食事が  
原因なのか・・・

悪循環が続くと  
深刻な状態に



心身の  
衰え  
(フレイル)



低栄養

**フレイル**とは「加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態」を示しており、いわゆる「**虚弱**」です。言い換えると、介護が必要になる前段階とも表現できます。

高齢者は様々な要因により食事が摂りづらくなります。栄養がとれないと低栄養に陥り、心と体を弱らせる原因となります

## ☆簡易筋肉量チェック



このようにふくらはぎの最も太い部分を親指と人差し指で囲んで隙間ができる方は転倒・骨折などのリスクに注意しましょう！

## ☆ちょっとした工夫で栄養補給を！！

### ・単品の献立になっていませんか？

「あまり食欲がない」「食べにくい」と感じるが増えると、どうしても簡単なメニューで済ませがちに。そんな時は、身近にある食品を取り入れ、少量でも効率よく栄養を補給できるように！

### ☆例えば、



288kcal  
たんぱく質  
6.0g



157kcal  
たんぱく質 11g  
のアップに！  
445kcal  
たんぱく質  
17.0g



このようにわずかなプラスで簡単に栄養補給ができます！ぜひ試してみてください！

(meiji栄養ケア倶楽部から引用)