

栄養

高齢者が陥りやすい低栄養

「まずは3食しっかり」食べて
「たんぱく質をとる」ことがカギ！

【主食】【主菜】【副菜】をそろえて食べる

筋肉を維持するために重要なたんぱく質

【水分】
水やお茶を中心に。

【副菜】
野菜、きのこ、海藻のおかず。身体の調子を整える。

【主菜】
肉、魚、卵や大豆製品のおかず。筋肉や血液を作る。

【汁物】
具たくさんにしましょう。

【主食】
ご飯やパン、麺など。炭水化物をとるためのエネルギー源。

肉、魚、卵

大豆製品

乳製品

缶詰や冷凍食品も上手に使って、たんぱく質を補給しましょう！

低栄養を予防するための1つめのカギは、「3食欠かさず食べる」こと。主食、主菜、副菜をそろえ、多目の食材をバランスよく食べるのが大切です。2つめのカギは、「毎食1品、たんぱく質のおかずを取り入れる」こと。たんぱく質は筋肉や血液・皮膚・爪・髪、そして内臓の機能を維持する重要な役割があります。たんぱく質が不足する

低栄養状態にならないための2つのカギ

普段の活動量が少なかったり、低栄養になったりすると、筋肉量が減って全身の筋力が低下する危険があります。高齢期の食事は若い頃と比べ、あっさりしたものや柔らかいものを選びがち。特に近頃は自粛生活の長期化により、食欲が落ちやすくなっていますが、そこに低栄養の危険が潜んでいます。

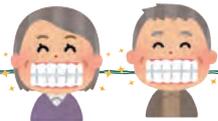
冬期間は日々のお買い物も大変です。肉や魚を買いに行けないときは、缶詰や冷凍食品を上手に利用して、たんぱく質を補給するのもおすすめです。ヨーグルト、チーズなどは手軽に食べられるので、間食として取り入れてもいいですね。最後に忘れてはならないのが水分補給。高齢になると喉の渇きを感じづらくなりますので、冬場もこまめに水分補給を行い脱水症状を予防しましょう。

と、筋肉が衰え、運動機能が低下して転倒しやすくなったり、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなります。

（転倒については16ページ「生き生き！健康メモ」でも紹介しています）

缶詰や冷凍食品を活用して、賢く冬を乗り切ろう

食べるためには「口」が重要



「噛み合わせはどうか？」
「むし歯や歯周病はないですか？」「入れ歯は合っていますか？」

多品目の食材をバランスよく食べるためには、**「健康な口」が重要です。**

健康寿命を延ばすためにも、歯のトラブルは放っておかず、歯医者さんへ行きましょう。定期的に歯科健診を受けることがおすすめです。

口腔体操もおすすめ！



▲日本歯科医師会HP

他にも…

太陽にあたることで、骨を丈夫にしたり、冬場落ち込みがちな気分を上げてくれます。お天気の良い日は、足元に気を付けながらウォーキングなどを楽しみましょう。



管理栄養士 小山美和子

運動は「当たり前」が結果につながる秘訣

運動は我慢や無理をしなから、「頑張り」だけでは続きません。無理なく頑張り、普段の当たり前前をすることが、続ける秘訣。

「立つ」「歩く」「笑う」「話す」人は使わないものは退化していきしますので、日常生活の中で、脳・心・体に刺激を入れて、ちゃんと働かせましょう。毎日の「当たり前」を続けることで必ず結果が出てきます。

脳・心・体に心地よい刺激を入れていますか？
ほぐして、温めることで人は動き出しやすくなります。

からだところのメンテナンススペース
庸（みち） 代表

理学療法士
森田浩庸さん



運動

「動き続けること」が大切

あなたは毎日動いていますか？
最近足腰や頭が重くなってきた方は要注意！

無理なく続けてフレイル対策

かんたんエクササイズ

ゆらゆら、
トントンが心地いい

家 でじっとしていたり、同じ姿勢をとり続けたりしていると、身体がこわばって血の巡りが悪くなり、痛みの原因になります。

ゆらゆら、トントンと体をほぐし温める体操やケアをしてから、ウォーキングや有酸素運動などを行ってください。

回数や時間は、できる範囲でOK！
ほぐれたり温かくなるまで続けましょう。

1
トントン



つま先立ちからのトントンも効果的！



リズムカルに、かかとで交互に「トントン」と音を立てながら足踏みしましょう。手を振ったり左右に揺れるようにすると、より効果的です。

2
ゆらゆら

うつぶせゆらゆらも効果的！



心地よいと感じるリズムでお尻をゆらゆらと左右に動かします。

やってみよう！

中野市
オリジナル体操

市が作成したオリジナル体操をホームページで公開しています。
麻衣さんや中山晋平など中野市ゆかりの音楽にのせて、楽しく無理せず、身体を動かしましょう。



▲空みあげて体操



▲なっちょ体操