

7月にはいりました。健康づくり！食べて・飲んで・動いて・楽しみを持ちましょう！

～きちんと食べないと、低栄養かも？～

入院中の患者様に接していると、**食べる**ことが体力の改善の一助になり、自力で動きやすくなり、痛みが緩和され、リハビリテーションが進むことにより、順調に回復し退院されるのを実感します。患者様が低栄養と言うことではありませんが、“**食べることは大切なんだ**”と再認識させられることがあります。「**きちんと食べないと、低栄養かも?! えっ?! 今の時代に?!**」と思われるかもしれません。「令和元年度 国民健康・栄養調査結果の概要」(厚生労働省)によると、65歳以上では男性 12.4%・女性 20.7%、85歳以上では男性 17.2%・女性 27.9%が低栄養。また、要介護高齢者においては20～40%、入院中高齢者では30～50%が低栄養との結果でした。低栄養とは、体に必要なエネルギーとたんぱく質が不足して、健康な体を維持することが難しい状態をいいます。筋肉・内臓・脳・骨・皮膚などに影響を及ぼします。高齢者は、**低栄養と脱水症が同時に進みやすくなり**、体重減少・筋肉量や筋力低下・疲れやすくなる・歩くのが遅くなる・噛むことや飲み込む力の低下と誤えんが起りやすくなる・転倒しやすくなる・免疫力が低下し感染症にかかりやすくなる・病気の治りが遅くなる・下肢が浮腫む・口が乾きやすくなる・皮膚が乾燥し弾力がなくなるなどが起こります。結果的に日常生活が困難な状態、要介護状態になります。皆さんは、1日3食きちんと食べていますか？ まずは、ご自分の栄養・口腔の状態をチェックしてみましょう。

※ “はい”・“いいえ” どちらかに○をつけてください。

栄養	1日3食きちんと食べていますか？	はい	いいえ*1
	6か月間で2～3Kgの体重減少がありましたか？	はい*2	いいえ
口腔機能	半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなりましたか？	はい*3	いいえ
	お茶や汁物などでむせることはありますか？	はい*4	いいえ

(厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版より)

(厚生労働省：集まろう！通いの場「おいしく食べて低栄養予防！」より抜粋)

回答で黄色に○をつけた項目が1つでもあると**低栄養のリスクが高まって**しまいます。

いいえ*1：1日の食事が2回以下の方は、栄養素の不足、偏り、食品数の減少での低栄養につながります。不規則な食事時間にも要注意です。

はい*2：無理な食事制限は要注意です。低栄養、活動性低下、骨粗鬆症、抵抗力・免疫力の低下、筋肉量の減少につながります。

はい*3：咀嚼(食べ物をかみ砕くこと)機能低下により、柔らかい物ばかりになることや食べられる食物の減少になり要注意です。

はい*4：えん下(食べ物を飲み込むこと)機能低下により、誤えん性肺炎のリスクにつながり要注意です。



人それぞれの食生活習慣があります。直ぐに“改善しなければいけない”とか“もっとこうしなければいけない”ということはありませんが、食物を食べることは、**からだの栄養**とともに**こころの栄養**につながると思います。昔の人の健康に対する言い伝えではないですが、“風邪をひいたら、美味しいもの食べて早く寝るように”とか“食べ物が血となり肉となる”と言われたことはないでしょうか。“腹が減っては戦ができぬ”とはオーバーな良い方になり

ますが、健康寿命を延ばすためにも口から食べることは大切です。嗜好品は何ですか？本人が食べたいと思うものから食べることで、脳の働きが改善し、噛める・飲み込めるという研究結果があります。また、少しの運動や外出、仲間と会食するなどでも、お腹が空いて・美味しく・たくさん食べられるようになると思います。食欲不振、体重減少、お腹がすかない、食べたいけれど食べられない、食べたいけれど噛めない・飲み込めないなど気になる方は、受診・相談してみることをお勧めします。

～『三上副院長のひざ痛教室』連載中です～



三上副院長による **ひざ痛教室** 当院ホームページで連載中です。

『「ひざ痛」に悩まされる患者さんの少しでもお役に立てれば幸いです。』と、ひざの働きや構造、変形性膝関節症、膝の各種疾患について分かりやすく書かれていますので、ぜひご覧ください。

～『光洋いきいき祭り』開催します！～



お待ちしております

8月26日土曜日 10時00分～14時00分、

『第8回光洋いきいき祭り』を開催します。

令和1年以来、4年ぶりとなるお祭りです。

心身の健康とワクワクする催し物をお届けしたいと、

職員一同検討中です。地域の皆様とともに楽しいお祭りに

にしたと思いますので、是非ともご来場くださいますよう

お願いいたします。こころよりお待ちしております。

ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

🌸🌸🌸 7・8・9月の日程について 🌸🌸🌸

外来診療について

7月17日(月) 海の日	休診
8月11日(金) 山の日	休診
8月15日(火)	休診(お盆休み)
8月16日(水)	
9月18日(月) 敬老の日	休診
9月23日(土) 秋分の日	
7・8・9月 最終土曜日休診	7月29日(土) 8月26日(土) 9月30日(土)

通所リハビリテーションについて

7月17日(月) 海の日	デイケア実施 ミニデイお休み
8月11日(金) 山の日	デイケア・ミニデイ実施
8月15日(火)	休診(お盆休み)
8月16日(水)	
9月18日(月) 敬老の日	デイケア・ミニデイ実施

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞第55号(夏号)でした。次号は10月(第56号秋号)の予定です。ご意見・ご要望や質問・疑問など何でも結構ですので、お気軽にどうぞ。

55(ごじゅうご)という数字。コント55号、55号ホームラン、マッハ55(ゴ-ゴ-)、行こうぜ55!元気に55です!(H)R5.7.1

