

高齢者が地域で自立した生活を送るために必要な視点について

～食べることは生きること～

(公社) 埼玉県栄養士会会員
管理栄養士 西 文

【本日の内容】

1. 高齢期における「食べること」の意義
2. ケア会議における助言内容について
3. 多職種連携の重要性について

1. 高齢期における「食べること」の意義

私たちはなぜ
食べ物を食べているのでしょうか？



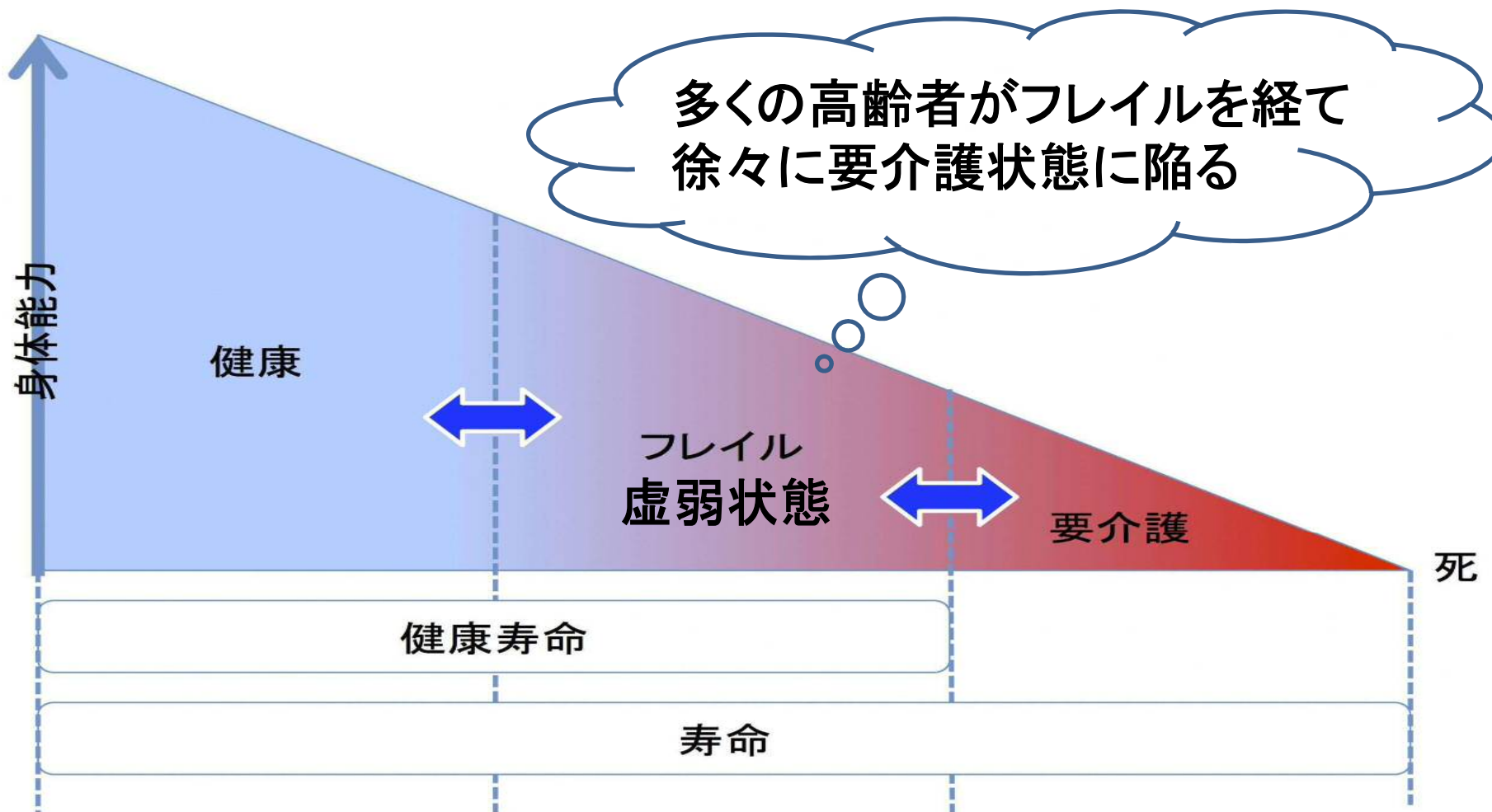
生命維持のため

栄養とは？

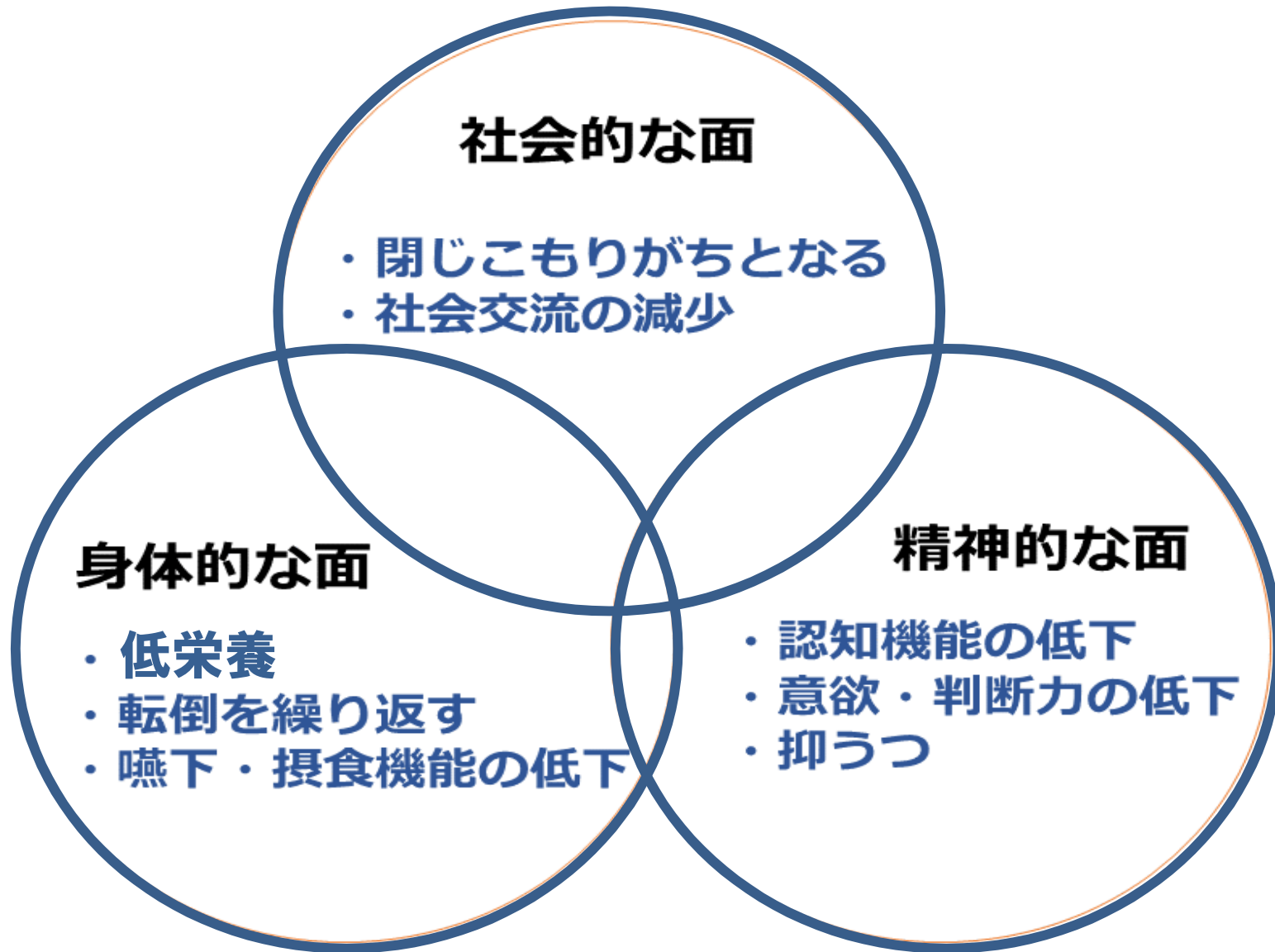
生物が**生命を維持**し生活していくために、**適当な物質**を
取り入れて**体を成長**させ、**機能を保ち**、**エネルギー**を
得ること

体は食べたもので作られている

特に高齢期は . . .
健康寿命の延伸、QOLの維持向上
疾患の重症化予防



【フレイルの多面性】



【低栄養とは？】

エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態
健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が
足りていない状態

こんな人はご用心！

- 癌や胃腸疾患などの治療・手術後の人
- 下痢や風邪のあと
- 糖尿病や腎臓病の食事療法をしている人
- メタボ警戒で油脂等を控えている人
- うつや認知症低下など
- 食べる機能（摂食・嚥下機能）の低下
- 高齢者だけの一人暮らし、二人暮らし
- 好き嫌いが多い

【低栄養を予防する食事のポイント】

- ① 欠食をしない
- ② 目標は、主食・主菜・副菜をそろえて
- ③ 動物性のたんぱく質をとりましょう
- ④ 咀嚼・嚥下機能にあった食べ方を
- ⑤ 体調に合わせて無理をせずに

① 欠食をしない

- 1日に必要な**エネルギー**や**たんぱく質**を確保
- **3食規則正しく**食べることで、生活のリズムを整える

➡ 認知症予防にもつながる



② 主食・主菜・副菜をそろえて

●「たくさん食べる」より **「まんべんなく食べる」**

➡ **理想はバランスの良い食事**



③ 特にしっかりと**動物性たんぱく質**を
➔ 筋肉・筋力の維持、免疫力アップ

【1日にとりたい目安】

肉  切り2~3枚(70g程度)

魚  1切れ(70g程度)

卵  1個

大豆製品  腐80g程度

牛乳  コップ1杯(200cc)

④ 咀嚼・嚥下機能に合った食べ方をする

柔らかさ、大きさ、とろみ具合等の工夫を

「口の中で噛みやすく、つぶしやすく、
まとまりやすく、のど越し良く」

【つなぎ・とろみ付けになる食品】

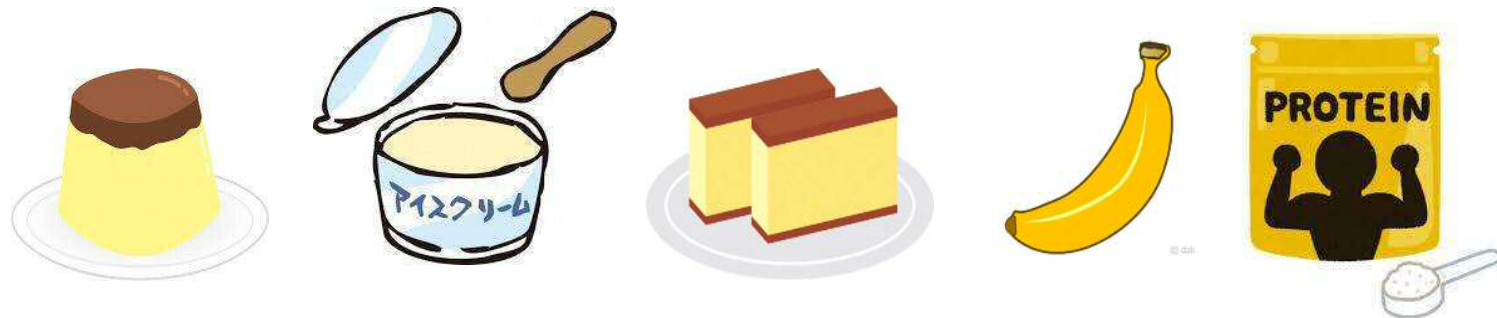
卵・乳製品	卵、ヨーグルト、生クリーム
野菜・芋・果物	モロヘイヤ、山芋、れんこん バナナ、アボカド
魚・肉・大豆製品	魚のすり身、はんぺん、豆腐 ひき割り納豆、テリーヌ
調味料他	マヨネーズ、練りゴマ、ゼラチン シチューなどのルー、かたくり粉

⑤ 体調がすぐれないときは・・・

無理をせずに食べられるものから

● おかずから食べる

● 栄養価の高い食品や栄養補助食品を



● 水分補給を



【疾病の重症化予防】

糖尿病、腎疾患、脂質異常症、高血圧・・・等
疾病の悪化を予防する

- 1日3食食べられている？
- 適切なエネルギー量になっている？
- 栄養バランスは？
- 塩分をとり過ぎていない？
- 体重の変化は・・・？

かかりつけ医との連携も大切

2. ケア会議における助言内容について

【ケア会議における資料】

●基本情報

自立度、生活状況、身体状況(病歴等)、家族構成、住環境
経済状況、趣味、友人関係等・・・

●生活機能評価

歩行、排泄、食事、入浴、掃除、服薬、社会参加等・・・

●介護予防のアセスメント

生活機能、運動機能、栄養、口腔機能、認知機能等・・・

●介護予防サービス(通所・訪問)利用状況

●福祉用具サービス利用状況

●お薬手帳の記録

●食事記録 (可能であれば継続しない3日間の食事内容)

●血液検査結果

●支援計画書

●医師の意見書

食事記録より、食事摂取状況を確認

- 一日3食規則正しく食べているか？
- バランス良く食べているか？
- たんぱく質は不足していないか？
- エネルギー量は不足していないか？
- または摂り過ぎていないか？
- 塩分を摂り過ぎていないか？
- 間食の有無、内容や量は適切か？

その他・・・

- 1～3ヶ月間での体重増減は？（毎月1回の測定）
⇒ BMIを参考にする。（18.5kg/m²未満 やせ）
- 嚥下・咀嚼に問題はないか？
- 歯の状態は？
- 疾患の有無、服薬状況 ⇒ かかりつけ医の意見書
（高血圧、糖尿病、腎疾患、脳梗塞等・・・）
- 低栄養の疑いは？
- 認知機能は？ うつ症状は？
- 生活状況（家族関係は？独居？・・・）
- 家事能力と意欲（買い物、調理の状況等・・・）
- 身体状況
（びん・缶の開閉、鍋の移動、固いものを切る等）
- 閉じこもりや活動低下がみられるか？

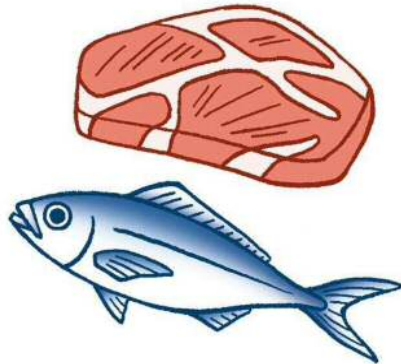
体重の変化＋食事摂取状況
＋その他さまざまな状態・状況を確認



支援プランの課題 と目標を確認

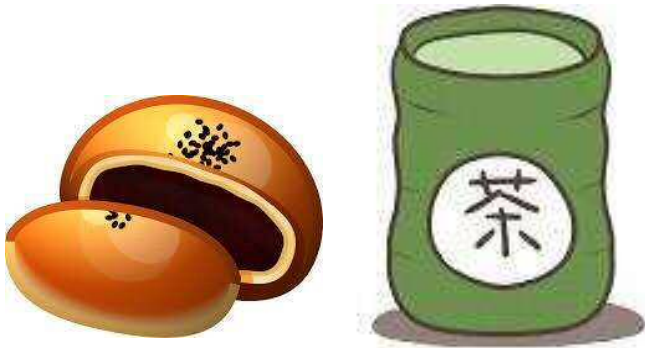


栄養及び食生活の視点より、**実施可能なことから**目標達成につながる助言を検討

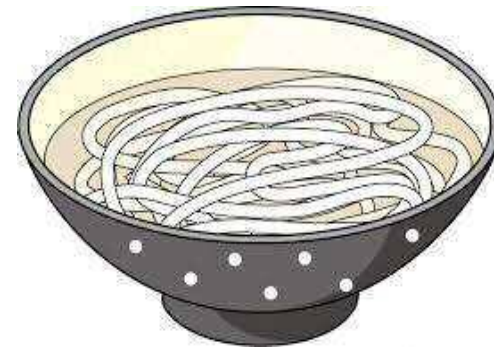


「3食食べている」⇒ 低栄養の心配はない？

「昼食はいつも、パンと飲み物だけ・・・」



「うどんをよく食べるよ・・・」



食べているから大丈夫ではなく
「何を食べているか」が大切です！

3. 多職種連携の重要性について

- 高齢者が自立した生活を送るためには、フレイルの予防、疾患の重症化予防が大切
- 身体的、精神的、社会的に様々な面からの支援が必要



ご清聴ありがとうございました。

