


平成 30 年 5 月 8 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム


電話番号 372-3811 (代表)

★★★低栄養に気をつけましょう！

★「低栄養」とは？

エネルギーとタンパク質が欠乏し、体に必要な栄養素が足りていない状態の事です。 高齢になると、あっさりした味付けや淡白な食材を好むようになり、食べる量も少なくなります。また一人暮らしや高齢者世帯の方は、同じものばかり食べたり簡単な物で済ませがちになり、低栄養になる恐れがあります。低栄養になると、体の老化が加速して抵抗力が落ち、病気にかかりやすくなり、筋力が弱って転倒したり骨折しやすくなってしまいます。

★低栄養を防ぐには

- 肉や卵、乳製品を積極的に取るようにしましょう。
- 野菜も根菜類や緑黄色野菜などいろいろな種類を取るようにしましょう。
- 食欲が無いときは、おかずを中心に。食事は抜かないようにしましょう。
- 人と一緒に食べるとおいしく感じられます。会食の機会を積極的に持ちましょう。
- 口の中に問題はありませんか？合わない義歯を使っていたり、虫歯や歯周病があると、食べられる物が偏り食欲も出ません。定期的に歯科医で検診を受け、日頃から食後の歯磨きや義歯の手入れをしっかりと行いましょう。口の中が健康になるとしっかりと噛むことができ、食事がおいしく感じられるようになります。



在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただいたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担 当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております