

今回のテーマはフレイルです

# お食事たより

令和元年

No.2



Q：在宅でこんな場面はありませんか？

配食弁当は1食を2回に分けて食べているよ。

1日2食で十分なのよ。

昼食はいつも菓子パンを1個食べているよ。

きちんと受診していて、採血でも異常がないといわれている。食事も食べられているし、特に変化もない。このままで大丈夫よね？

ケアマネさん



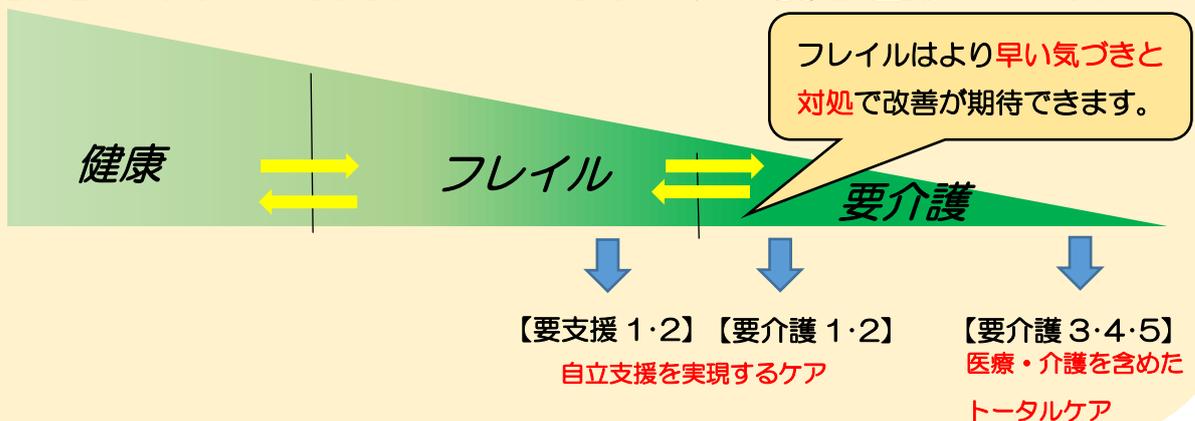
ちょっとまって！！その食事量では不足です。  
利用者さんや家族からこんな言葉を聞いた時は要注意！！  
ひょっとしたら**フレイル**かもしれません！

『**フレイル**』とは・・・。

厚生労働省は、来年度から75歳以上の後期高齢者を対象に『フレイル健診』を導入すると発表しました。近年、高齢者のフレイル対策が大きな課題となっています。

フレイルとは『加齢に伴って心と体の動きが弱くなってきた状態』です。

高齢者の食欲低下に気づかずそのまま過ごしていると、体重が減少し、やがて栄養状態の低下を招きます。この状態が長引くと活動量が低下し、筋力の低下から転倒リスクが増し、要介護状態へと移行していきます。フレイルの予防には、**栄養と運動**が大切です。



## ～1日3食バランスの良い食事～



### バランスの良い食事と目安量

#### 副菜：野菜、きのこ、海藻類

食物繊維、ビタミン、ミネラル  
を含み体の調子を整える。

☆目安量：1日5皿



副菜

主菜

#### 主食：ご飯、パン、麺類など

炭水化物はエネルギー源になる。

☆目安量：1日3杯（ご飯の場合）



主食

#### 主菜：肉・魚・卵・大豆製品

たんぱく質を多く含み  
筋肉や体を作る。

☆目安量：1日3皿

～1皿の目安～

例1) 薄切り肉（3枚）約60g

例2) 魚の切り身1切れ

例3) 卵1個

例4) 豆腐1/3丁

フレイル予防、改善のためには、筋肉量、筋力の低下を防ぐことが必要です。  
そのためには、筋肉を作る材料となる肉・魚・卵などの良質なたんぱく質をきちんと摂取した  
うえで、しっかり運動していくことが大切です。



### フレイルが見過ごされていると・・・



Aさんは転倒リスクが高くなったので、ケアプランを追加する??

リスクが高くなった原因はなんでしょう？

生活課題に**栄養の問題**が隠れていませんか？

要介護状態が高くなる前に、ぜひ「栄養の視点」を取り入れ、  
早い段階で多職種によるフレイル予防に取り組みましょう。



「食欲がない」「食事量が減った」などのわかりやすい言葉だけでなく、「食事はちゃんと食べているよ。」と言う方でも、具体的に食事内容を聞いてみると、食事摂取量が少なくフレイルのリスクの高い方が見受けられることもあります。

利用者さんとの会話で「食事」の話題が出たときに、ぜひ「何」を「どの位」食べられているかを聞いてみてください。上記の食事内容と量が目安です。

食事のことで気になる利用者さんがいるときに「どこに相談してよいかわからない」という方は、各事業所へ配布しました「大和市・綾瀬市 居宅要介護者のお食事に関する相談先一覧」へご連絡ください。管理栄養士が相談にのらせていただきます。