

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命とは、介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間。この期間を延ばすには、自分自身で日々の体調をチェックし対処する「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」が役立ちます。今回は、高齢期の低栄養を防ぐDIYをご紹介します。

高齢期の低栄養を防ぐためのDIY

高齢になるにつれ注意したいのが低栄養による体力低下です。低栄養とは、体を動かすために必要なエネルギーをはじめ、筋肉や皮膚、内臓などをつくるたんぱく質などの栄養が不足した状態で、高齢者が低栄養になる原因は、次のようにさまざまあります。

- 加齢により栄養素の吸収率が低下したり、体内で栄養を合成する力が低下しやすくなる
- 嚙んだり飲み込んだりする機能が低下したり、味覚障害などが生じて食欲が落ち、食事が減少する
- 筋力の低下、下肢の痛みなどによって歩行が困難になるため、重い物を買ったり野菜などの重いものを買うのを避け、即席麺やパン類など軽いものを購入しやすくなる
- 腰や膝の痛みなどがあるため調理を簡単にしがちで、加工食品などで済ませたり、品数を減らしがちになる
- 認知症やうつ病などのために

適切な食事がとれないとくに高齢者の場合、低栄養は健康障害に直結するので注意が必要です。

たとえば、風邪などの感染症にかかりやすいという治りにくくなるほか、傷や床ずれなどが治りにくくなります。筋肉量や骨量、筋力も落ちるので転倒・骨折のリスクが増加します。折れた骨や傷の治りも悪いため、筋肉量や筋力はさらに低下し、寝たきりになる可能性もあります。また、疲れやすくなったり、活力が低下したりすることで身体活動量が低下します。身体活動量が低下すると1日のエネルギー消費量が減るので、食欲の低下とともに食事が減少してさらに低栄養が進むという悪循環になります。

とくにコロナ禍で外出を控えた結果、高齢者の約半数に筋肉量減少、ふくらはぎ周囲長の低下、握力の低下、滑舌の低下などが認められたほか、社会参加や人とのつながりが少なくなつた高齢者ほど、運動機能の低下が顕著だったという研究データもあります。



久保 明先生
(くぼ あきら)
医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

新刊! 不安と情報過多から生まれる



久保 明 著
晶文社 定価:1,320円(税込)

新型コロナ W疲労の対処法

新型コロナ感染症による「メンタル後遺症」初の解説書!!

長引くコロナ禍社会で増加する「W疲労」。統計データと臨床的知見により、不安疲労、と情報疲労、から成る「W疲労」の正体を明らかにし、1日も早く「W疲労」を解消するための対策法を紹介します。

- 左記を参考に、低栄養を防ぐDIYを心がけましょう。
- 1日3食をバランスよくとり、欠食は絶対にさける
- 動物性たんぱく質を十分に摂取する
- 魚と肉の摂取は、1対1程度の割合にする
- 油脂類をきちんと摂取する
- 牛乳は、毎日200ml以上、飲むようにする
- 緑黄色野菜、根野菜など、さまざまな種類の野菜を毎日食べるようにする
- 野菜は、火を通して摂取量を確保する
- 食欲がないときは、おかずを先に食べる
- 酢、香辛料、香味野菜などをとり入れる
- 和風、中華、洋風と、さまざまな料理を食べるようにする
- 噛む力を維持するため、歯科医院で虫歯や歯周病をきちんと治療するほか、噛み合わせの不具合がないか、義歯(入れ歯)の不具合がないかなどを定期的にチェックする