



## 高齢者の身体状況について



# やせてきたら要注意！！



栄養不足(=低栄養)は自覚しにくく、気付かないうちに進行している事が多い為、注意が必要です

### 1. 自分の体重変化をチェックしよう

毎日の食事量が適正かどうかは、体重の変化で確認できます。  
体重をこまめにチェックしてみましょう。

### 2. 自分の BMI を計算してみましょう

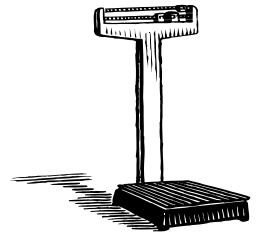
身長と体重からBMIを計算し、自分の体格について確認をしてみましょう。

#### BMI(体格を客観的に評価する指標)算出式

$$\text{BMI} = \text{体重} \boxed{\quad} \text{Kg} \div \text{身長} \boxed{\quad} \text{m} \div \text{身長} \boxed{\quad} \text{m}$$

※ 例) 150cm 45Kg の方の BMI 計算式 →  $45\text{Kg} \div 1.5\text{m} \div 1.5\text{m} = 20$  BMI20

※ 栄養に関するチェック表 BMI チェック表でもあなたの BMI を確認することができます



### あなたの BMI はどれにあてはまりますか？

20 以下

20~22

22~25

25~30

やせ

少し細い

標準

太い

※成人の場合、BMI は 18.5 未満が「やせ」となります。

### 3. やせてきた場合、こんなことはありませんか？



食事がおいしくない

複数の薬を飲んでいる

最近体重が減った

最近食べる量が減った

疲れやすい

#### 4. 栄養不足(=低栄養)になると、どうなる？

- ① 筋肉の減少により体重が減少 ⇒ 疲れやすくなる
- ② 筋力の低下・骨密度の低下 ⇒ 転倒や骨折をしやすくなる
- ③ たんぱく質不足 ⇒ むくみ・褥瘡
- ⇒ 免疫力の低下・体力低下
- ④ 体力の低下 ⇒ 病気の悪化
- ⑤ 生活自立度の低下 ⇒ 要介護度の上昇



栄養不足(低栄養)の状態が  
長期入院や寝たきりのきっかけになります



#### 5. 栄養不足(=低栄養)を防ぐポイント

- ① 主食+主菜+副菜をそろえましょう
- ② 魚・肉・卵・大豆製品など良質なたんぱく質をとりましょう
- ③ 食べたいものを食べたい時にとりましょう
- ④ 食欲が増すための工夫をしましょう
- ⑤ 義歯は定期的に点検をうけましょう
- ⑥ 栄養補助食品を上手に活用しましょう

