

低栄養とサルコペニア(筋減弱症)

低栄養状態とは、健康な心身を維持し動き続けるのに必要な栄養素不足の状態。主にエネルギーとタンパク質が、生活・活動レベルに対し比較的に不足した場合です。特に高齢になると様々な要因から食欲が低下し、うまく食べられず消化機能が低下、栄養や水分を十分摂取できなくなることが少なくありません。

○低栄養になると
①筋肉・骨が減少し体重が減る(疲れやすくなる) ②筋肉・骨が減少し体が動きにくくなる(転びやすくなる) ③たんぱく質不足で皮膚状態が悪化する(浮腫・床ずれ) ④免疫力が低下し感染症にかかりやすくなる(日和見感染) ⑤体力低下の悪循環で疾病が悪化する(糖尿病や呼吸器疾患など) ⑥活動性が低下し運動機会が減少する(要介護度が上がる) ーなど健康に様々な影響を及ぼします。

○低栄養の早期発見

低栄養とその症状は様々ですが、早期発見して適切な栄養摂取と活動性・運動量の維持に努める必要があります。
①痩せてきた(体重減少) ②むくみ③傷や褥瘡(床ずれ)が治りにくい④風邪や感染症にかかりやすい⑤ふらつく、転倒することが増えた⑥だるい、疲れやすい⑦握力が落ちてきたーなどの症状が出てきたらかかりつけ医に相談するなど早期の対応がお勧めです。
体重計測は重要。糖尿病や心疾患などで医師から減量指導されている方を除き、体重の減少率に目を向けましょう。体重が6か月で2〜3kg低下、体重減少率3%以上が低栄養リスクの目安です。
○低栄養とサルコペニア
人は加齢に伴い筋肉量が減っていきます。加齢に伴う筋肉減少を「サルコペニア(原発性サルコペニア)」と呼びます。これに活動性低下や栄養不足、様々な疾患が加わると、筋肉内のタンパク質が分解されやすく、筋肉量減少に拍車をかけます(二次性サルコペニア)。筋肉量の減少で手足の筋力が減り、歩行能力など運動能力低下につながり

リハ科のアドバイスト

「福祉まるごと相談・窓口開設 3か所で問題解決支援

郡山市は、子育てと介護、障害と就労など複合的な課題の解決を支援するため市内3か所に「福祉まるごと相談窓口」を開設、10月26日からスタートしました。
福祉制度やサービスのことがよく分からない、問題を抱え複数の相談機関を回るのが大変。福祉制度やサービスのことがよく分からない、問題を抱え複数の相談機関を回るのが大変。福祉制度やサービスのことがよく分からない、問題を抱え複数の相談機関を回るのが大変。

相談課からのメッセージ

和2丁目21-3「ダイヤソニックビル1階」、芳賀・小原田地域包括支援センター内(☎024-954-3211)

【南西エリア担当】(安積・田村・郡山南部・大成・大槻東・大槻・逢瀬・三穂田) 郡山市安積町笹川字日光池西6-1、安積地域包括支援センター内(☎024-946-9088)

【中央・湖南・熱海担当】(郡山中央・郡山北部・郡山西部・湖南・熱海) 郡山市朝日1丁目23-7、郡山市役所保健福祉部総務課自立支援係(☎024-924-3822)

十分な栄養と有酸素運動 体重計測で体重減に要注意

低栄養状態は、日々の活動性を低下、慢性的な心身の機能を低下(廃用症候群)に繋がります。これらが日々の活動性を低下、慢性的な心身の機能を低下(廃用症候群)に繋がります。

十分な栄養と運動、疾病管理により維持されます。サルコペニアの評価には「輪っかテスト」で行うことができます。目安として試して下さい。

○サルコペニアの予防

筋肉は、栄養をとって運動を行うことで筋量拡大につながりやすくなります。筋量が増えると基礎代謝や免疫力がアップ。栄養を効果的に全身に循環させる助けとなり、栄養の吸収と代謝をより向上させます。



有酸素運動



レジスタンストレーニング(筋力トレーニング)

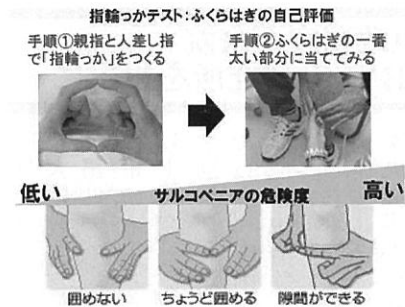


糖質

蛋白質

脂質

糖質・脂質・たんぱく質をバランスよく摂り、筋力トレーニングとウォーキングや水泳などの有酸素運動を行います。方法は主治医や担当理学療法士に相談ください。



引用：東京大学高齢社会総合研究機能(2015年)