

市民病院だより

健康寿命を延ばしましょう

管理栄養士 岡本百合子おかもと ゆりこ

皆さんは、「健康寿命」という言葉をご存じでしょうか。

健康寿命とは、元気で長生きできる（医療介護に依存せず自立した生活を送ることができ）期間のことです。

似ている言葉で平均寿命という言葉がありますが、平均寿命は、生まれてから死ぬまでの期間のことです。

健康寿命を延ばすことは、死ぬまで元気に自立して暮らせるということです。

平成27年佐賀県

健康寿命 男性79・52歳

女性84・22歳

平均寿命 男性80・77歳

女性86・98歳

男性で1・25歳、女性で2・76歳、健康寿命が短くなっている

ます。この差は日常生活に制限がある期間を意味します。

高齢者は低栄養になりやすい

- ・加齢に伴う食欲不振。
- ・噛む力、飲み込む力の低下で食事に時間がかかり疲れる。
- ・消化機能、味覚低下。
- ・認知症により、食べ物や食べ方がわからない。

食事量の減少で低栄養になると活動量が減ります。筋肉量や筋力の低下、転倒骨折のリスクが高くなります。

また、体力や免疫力が低下し病気にかかりやすくなります。食欲不振、活動量の低下が負の連鎖となり、やがて寝たきりへと繋がっていきます。栄養をしっかりと取りましょう。

元気な体を保つためには「エネルギー」と「たんぱく質」が必要です。特にたんぱく質は、

筋力低下や骨折、病気などを防ぐために高齢者も若いときと同様の摂取量が必要です。たんぱく質とは、肉・魚・卵・大豆・大豆製品・乳製品などです。できれば毎食どれか1品は食べるように心がけましょう。

青魚には筋肉の維持に関わる、ビタミンDが多く含まれていてお勧めです。

効率的に栄養を取りましょう

主食（ご飯など）・主菜（たんぱく質）・副菜（野菜）をそろえてバランスよく食べる。野菜は、生より火を通した方がたぐさん食べることができます。

小食や食事に時間がかかる人は食事回数を増やす。おやつにたんぱく質が豊富に入ったお菓子（プリン、甘納豆など）を利用する。少量で高カロリー・高たんぱくの栄養食品が市販されていて、補食として利用することができます。（ただし1日の必要量を守って）

高齢者でも簡単に調理できる物がたくさん出ています。電子レンジは、蒸す、焼く、煮るこ

とができ、調理済食品（冷凍・レトルト食品、缶詰やスーパードライなどの惣菜を上手く利用すれば栄養が取れます。

低栄養を防ぐには、しっかりと食べる口が必要です。加齢により噛む力や飲み込む力は衰えてきます。食事の中のむせ、食事中や食後に咳や痰が出る。飲み込んだ後も口の中に食べ物が残っている。このような症状がある場合は誤嚥ごえんしている可能性があります。誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。

まずは、口の中をきれいにし、首、口、舌の運動を行い食べる力を高める。声を出して歌うことなども効果的です。

筋肉量や筋力といった運動機能の低下は栄養だけでなく適度な運動も必要です。十分な栄養を取り、運動を行って、元気に自立した生活を送りましょう。



お知らせ

小児科・産婦人科・自由診療の夕方診療を行っています。
(毎週木曜日) 詳細は、市民病院ホームページや電話にてご確認ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161

ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>