



口や舌を鍛える! パタカラ体操

泌を良くしたり、誤えん予防にもなる。

唇をしっかりと閉めて発

音する。唇を開け閉めす

ノドの奥に力を入れ、ノド を閉めることで発音する。

舌の奥の力を強くする。

さな積み重ねも大切です。 わりにサラダを食べるといった小 べるなら、パンは1個にして、 うことです。他に、パンを2個食 それだけ食材の種類が多いとい ること」。色が多様にあるのは、

舌の奥をノドに 押しつけるように

る力を強くする。

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、口や舌の動き が悪くなる。パタカラ体操とは、「パ」「タ」「カ」 「ラ」と発音することで、食べたり飲んだりする 口腔機能の維持向上を目指す体操。唾液の分



舌の先を歯切れ良く

っつけて発音する。舌の

ラ 舌の先を くるくるまわして

舌をまるめて舌先を上の 前歯の裏につけて発音す

る。舌を巻く力を強くする

きることになるからです。 増やせば、別の栄養素も摂取で 丈夫です。要は、食材の種類を てみるなどシンプルな方法で大 加える、みそ汁には牛乳を入れ

あたまのたいそう

いろな色がっ

人っている料理を食べ 色ではなく、

3つ目は「1

先の力を強くする。



ことから、痛みによって動く量も

態は健康障害に直結してしまう

高齢者にとって、低栄養の状

また骨折や傷の治りも悪い

かむ力や飲み込む力も弱まって

筋力が低下することにより、

食べることが億劫になるだけで

改めて再認識してください らできている」ことの重要性を 避けられません。「体は食べ物か 状態に陥ってしまうことも。 減少し、フレイルやサルコペニアの

日常生活に支障をきたすことは 可能性が高いです。そうなると

スすること」。例えば、インスタン

2つ目が「食材を1

- 種類プラ

けで、自然と食の偏りが減ります ものを選ぶように気をつけるだ るので、昨日食べた料理とは違う

トラー

メンを食べるなら野菜を



なってしまいます。日常生活にお

いては転倒や骨折をしやすくな

要な働きがあり、不足すると筋

歯、内臓、血液などをつくる重

肉量が減少し、骨や歯ももろく

足するとエネルギーが足りない

となるのが炭水化物や脂質。

不

始めてみましょう。

毎日無理せずにできることから 難しいものです。まずは簡単で、 とはいえ、なかなか実行するのは バランスのよい食事を食べること 多様な食品を取り入れた栄養 べ方は、肉や魚、野菜など多

食事のアレンジ例

トースト+チーズ、シラス

脳や体を動かすエネルギ

態になり疲れやすくなったり、

体

の抵抗力が低下

してしまいます。

や同じ食品ばかり食べがちにな

いこと」。高齢者は食べやすいもの

1つは「毎日同じものを食べな

こうくうきのう

質です。タンパク質は筋肉、骨や 者が不足しがちなのがタンパク 質〉の3大栄養素。中でも高齢 ク質〉〈炭水化物(糖質)〉〈脂 エネルギー源となるのが、〈タンパ

を心掛けることも大切です。 しまいがちに。日頃から口腔ケア







リスクは?低栄養が引き起こす

栄養素の中でも、体を動かす

えるため、人と一緒に食事を楽し

は食べこぼしやむせることが増

あります。特に口腔機能の低下

なく、誤えんにつながる恐れ

が減るなど社会的活動も失って むことを避けたり、外出の機会





低栄養の早期発見に有効なのが標準体重やBMI(体格指数)の数

値。高齢者の場合、低栄養のリスクの目安は、体重が6カ月間に2

~3kg減少、または1~6カ月間の体重減少率が3%以上、BMIの

定

肥

普通体重

低体重

栄養状態というように、悪循環

に陥ってしまうと言われていま

きまずきを

ふせくきんりょく きたえよう

因の1つであり、低栄養→筋力・

The Course Co

低栄養はフレイルの大きな原

身体機能の低下

→食欲の低下

→さらなる低 →活動量の低

たのしな

サんきにおとかけ

BMI(kg m2)

18.5以上25.0未満

25.0以上

18.5未満













ルや寝たきりになるリスクが 予防についてうかがいました。 ます。低栄養になれば、フレイ は低栄養状態だと言われてい 高齢者が低栄養になる原因や 院栄養部の小林智子さんに、 高くなる恐れも。神戸海星病 高齢者のうち、約6人に1人

高齢者に多い低栄養とは?

ことで、知らず知らずのうちに と言われています。 低栄養状態になるリスクが高い 量が減ったり、 味の薄れといった理由から、食事 力・飲み込む力の衰え、食への興 が指摘されています。その中で 現代は子どもから高齢者まで幅 も高齢者は、食欲の低下やかむ 広い世代で低栄養に陥る危険性 している状態を低栄養と呼び 体に必要なエネルギ 食事内容が偏る が不足

といった影響があり、要介護状 とで歩行困難や免疫力の低下 態が続くと、筋力が低下するこ 「最近やせてきた」「転びやす 態や寝たきりになる原因にも。 高齢者の場合は、低栄養の状

自分の体をチェックしよう

値が18.5以下とされています。

身長(m)×身長(m)×22

BMI(体格指数)の求め方

普段の生活を振り返ろう

36カ月で2~3キロ以上の体重減少がある

⑤ お茶や汁ものを飲み込むときにむせる

③以前に比べて歩く速度が遅くなった

11日3回きちんと食べていない ②食欲がない

● 半年前に比べて硬いものが食べにくい

6 味の濃い料理を好む

のこの1年で転んだ

まずは日常生活を振り返ってチ などから気づくこともあるので、

しまいます。

〈フレイル〉という状態です。フレ して、近年注視されているのが

むせないで

ほっちゃりぐらいか

かまかいいい

ルとは虚弱を意味する言葉で、

低栄養とフレイルの関係

栄養部 小林智子さん

低栄養による健康への影響と

ふれいるよほう

めたほより

などから買

な

健康な状態と要支援・要介護状

や認知機能の低下がみられる状

態の中間に位置し、身体的機能

(Dann

ふくらはきで

きんにくちぇっく

態のことを指しています。

なった」など、普段の生活や

社会的要因

標準体重

老化による運動能力の 低下、咀嚼·嚥下障害 口腔内の問題

加齢に伴う 身体的な衰えや 配偶者・ペットなどの 死別による

減少や筋力が低下

していく現象

す。これに、加齢に伴う筋肉量の

まいます。特に近年はひとり 食べる楽しみが失われる孤食も らしの高齢者も多いことから が偏ったり、食べる量が減って くなり、結果として食べる食品 工食品、即席麺などの購入が多 ると、保存しやすい菓子パンや加 い物に出かける回数も少なく に感じるため、品数や食事を 問題になっています。 く回数が増えて になり、料理をすることも面 また、体力の低下

エックしてみましょう。

社会的孤立、貧困

の場合は寝たきりの状態になっ

S tast

なんていわさ

ひとつだち

〈サルコペニア〉が加わると、最悪

で長時間立っていることが苦痛 量も減ることから食欲を感じに 言われています。年齢を重ねる まざまな要因が影響していると は、身体的・精神的・社会的なさ と、次第に食が細くなり、活動 くくなります。腰やヒザの痛み 高齢者が低栄養に陥る原因

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

独居、買いものか 困難な住環境など

連鎖を阻止するためにも、普段 てしまうこともあります。

負の

の食事を見直して低栄養を予

Show the state of the state of

防することが大切です。

うつまでも

たのしみを くちからたべる

食べ方の工夫・アドバイス

低栄養を予防する理想の

トーストは単品で食べずにトッピングに工夫を。チーズやシラスなど をブラスすれば、手軽に食べられ 栄養素も効率よく補給できる。 小松菜の和え物+ツナ(サバ)缶 魚を食べる機会が少ない人は、 ツナ缶やサバ缶など保存がきく 缶詰を利用するのもおすすめ。 総菜にちょい足しして、手軽に

すれず

ばたからたいそう

食事の大切さを考えよう

食事は、1 は、食欲増進にもつながります のあるメニューを取り入れた食事 また、盛り付けの彩りや季節感 や友人、近隣の人と一緒に食べる 重要な行動です。例えば、家族 がいや生活リズムを感じるために 齢者にとっての食事は必要な栄 のために必要不可欠ですが、高 養を摂取するだけでなく、生き きます。食べることは健康維持 しく感じられ、笑顔も増えます。 〈食〉は「人を良くする」と書 人で食べるよりもおい

康寿命を延ばす食事を心掛 をきっかけに、低栄養を防いで健 るようにしましょう。 しのためにも、 健やかで生き生きとした暮ら 食生活への気づき

高齢者の栄養不足の現状

こばやし・ともこ/管理栄養士、 調理師。市立芦屋病院、須磨浦 病院などを経て神戸海星病院 栄養部へ。患者1人1人のライフ スタイルに合った栄養指導を行う。「『炭水化物を2種類食べず、 1つはおかずに』など具体案を出したり、育った場所や今の食環 境も考えながら、チャレンジしやす いアドバイスを心掛けています」。 https://www.kobe-kaisei.org











