

ご存じですか？ “低栄養”

高齢になると、気付かないうちに栄養が足りていない状態にあることが少なくありません。食事量の減少や食事内容の偏りなどの理由から栄養状態が悪くなり、体を動かすために必要なエネルギーの摂取量やたんぱく質やビタミン、ミネラルといった栄養素が慢性的に不足している状態を「低栄養」といいます。

<低栄養（やせ）の基準>

□ BMI が 18.5 未満 (BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))

例えば、体重 42kg、身長 150cm の場合

$$\text{BMI} = 42(\text{kg}) \div 1.5(\text{m}) \div 1.5(\text{m}) = 18.66\dots$$

□ 6 か月間で 2 ~ 3 kg の体重減少があった

※ 太りすぎでも痩せすぎでもない、適正な体重を目指しましょう。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年度版）より年齢別目標とする BMI

50~64 歳 : 20.0~24.9 65 歳以上 : 21.5~24.9



低栄養だと何が問題！？

- ◆ 免疫力や体力が低下
- ◆ 骨が弱くなる
- ◆ 病気にかかりやすい
- ◆ 認知機能の低下
- ◆ 脱水 など



どうしたらいいの??

- ◆ 1日3食は基本中の基本
- ◆ たんぱく質とエネルギーをしっかりとる
- ◆ 噛んで食べる力をつける
- ◆ 食事にまつわる楽しみを増やす

など

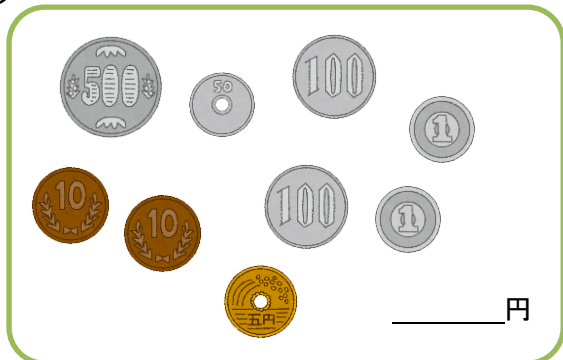


★ 詳しく話を聞きたい方や栄養改善に取り組みたい方は、大垣市保健センターの栄養相談や地域包括支援センターからご紹介する栄養改善プログラム（対象要件あり）をご活用ください。

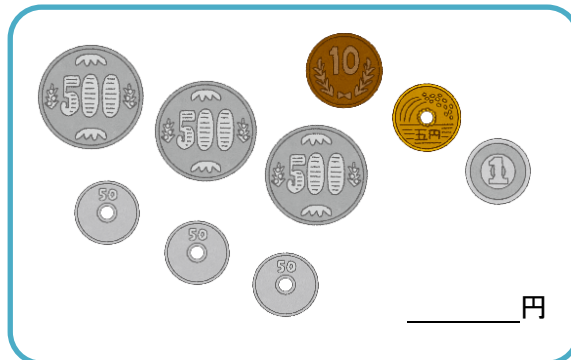
★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

お金の計算 硬貨を全部合わせていくらになるでしょうか？ 計算してみましょう！

①



②



答えは下部にあります

★ レッツチャレンジ!! 体のトレーニングでフレイル予防 ★

つま先立ち 下半身の筋力アップ、血流促進効果のある運動



- ① 椅子や机、壁などに手を添えてまっすぐ立つ
 - ② 「1, 2, 3, 4」で両足のかかとを上げる
 - ③ 「5, 6, 7, 8」でゆっくりかかとをおろす
- ※ 1セット10回を2～3回

ポイント💡

かかとをしっかりと上げましょう
立って行うことが難しい方は、座って行いましょう

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 Tel 82-1166 【担当地区】 安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 Tel 77-2255 【担当地区】 興文・東・西・南・南杭瀬
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 Tel 84-7111 【担当地区】 和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 Tel 48-0068 【担当地区】 上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 Tel 71-5536 【担当地区】 宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 Tel 82-1701 【担当地区】 北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。