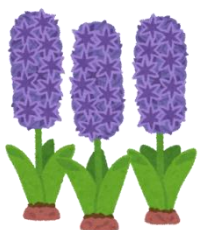


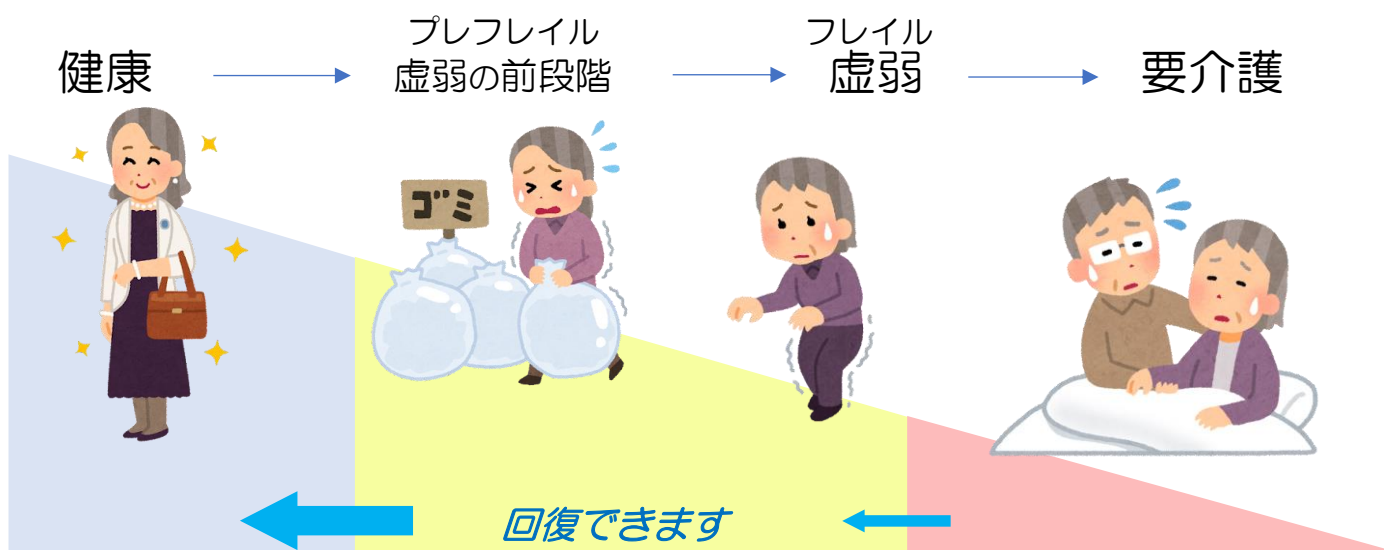
「介護予防の集い」通信



こうちゃん

皆さん、こんにちは。日差しが温かく散歩や買い物に出かけやすい季節になりました。この時期、天気や時間によっては紫外線をきつく感じる日もありますね…。強い紫外線は白内障を悪化させる原因になります。白内障は目の「水晶体」が濁る病気で日本眼科学会によると80代では100%の人が白内障を発症しているという事です！つばの広い帽子や薄い色のサングラスを上手に利用し、瞳に入る過度な紫外線を防ぎましょう。今回はフレイル予防についてお伝えします。

フレイルは虚弱という意味の「frailty(フレイリティ)」が語源で、「健全な状態から要介護状態に陥る中間的な段階」のことを言います(2014年に日本老年医学会が提唱しました)。フレイル(虚弱)の状態から対策をせず経過すると、介護が必要な状態になる可能性が高いため、①適切な栄養を摂ること、②口腔の健康を保つこと、③適切な運動を行うこと、④家族以外の人と話したり関わったりする社会参加の機会を持つ事、がとても大切です。



お知らせ

4月8日(金) 10:00~11:00 南河原いこいの家 二階で「介護予防の集い」を開催します！

「高齢期の聴力と、聴力が落ちてきた時の機器」についてのミニ講座です。

実際に音声拡聴器や補聴器をお試し頂けますので、参加希望の方はご連絡下さい。

4月22日(金)から新たな体操教室がはじまります！こちらは月2回の定期開催です。

包括職員の他、病院等で活躍する専門家が体操講師です。同封のちらしをご覧ください、参加希望の方はご連絡下さい。*コロナ禍のため20名前後の限定です。





豚バラ 100g 14.2g

肩ロース 100g 17.1g

豚挽肉 100g 18.6g

豚ヒレ 100g 22.8g

鶏挽肉 100g 20.9g

牛挽肉 100g 19g

牛肩ロース 100g 17.9g

牛ヒレ 100g 20.5g

鮭切り身 80g 18g

マグロ刺身 7切れ 140g 40g

さんま一尾塩焼き 12.8g

さば水煮缶 200g 41.8g

総死亡率が最も低かった BMI の範囲

18-49 18.5-24.9

50-64 20.0-24.9

65-74 22.5-27.4

75以上 22.5-27.4

3-4-1 高齢者 高齢者では、基礎代謝量、身体活動レベルの低下により、エネルギー必要量が減少する。同じ BMI (体重) を維持する場合でも、身体活動レベルが低いとエネルギー摂取量は更に少なくなり (参考表 2)、たんぱく質や他の栄養素の充足がより難しくなる (11, 12)。身体活動量を増加させ、多いエネルギー消費量と摂取量のバランスにより望ましい BMI を維持することが重要である。身体活動量の低下は、フレイルの表現型であり (64) 原因でもある。なお、高齢者では、BMI の評価に当たり、脊柱や関節の変形による身長短縮 (65) が影響すること (63) も考慮しておく。体組成評価の必要性も指摘される (66-68) が、近年では筋力などを重視する考え方 (69) もあり、現場で評価可能な指標について更に検討が必要である。

★エネルギー

推定エネルギー摂取量の表

→炭水化物は 50%エネルギー比、タンパク質は

★タンパク質

タンパク質

食パン 8 枚切り 3.7g

食パン 6 枚切り 4.9g

ライ麦入り 6 枚切り 5.3g

食パン 4 枚切り 7.4g

ご飯 150g 3.8g

ご飯 160g 4g

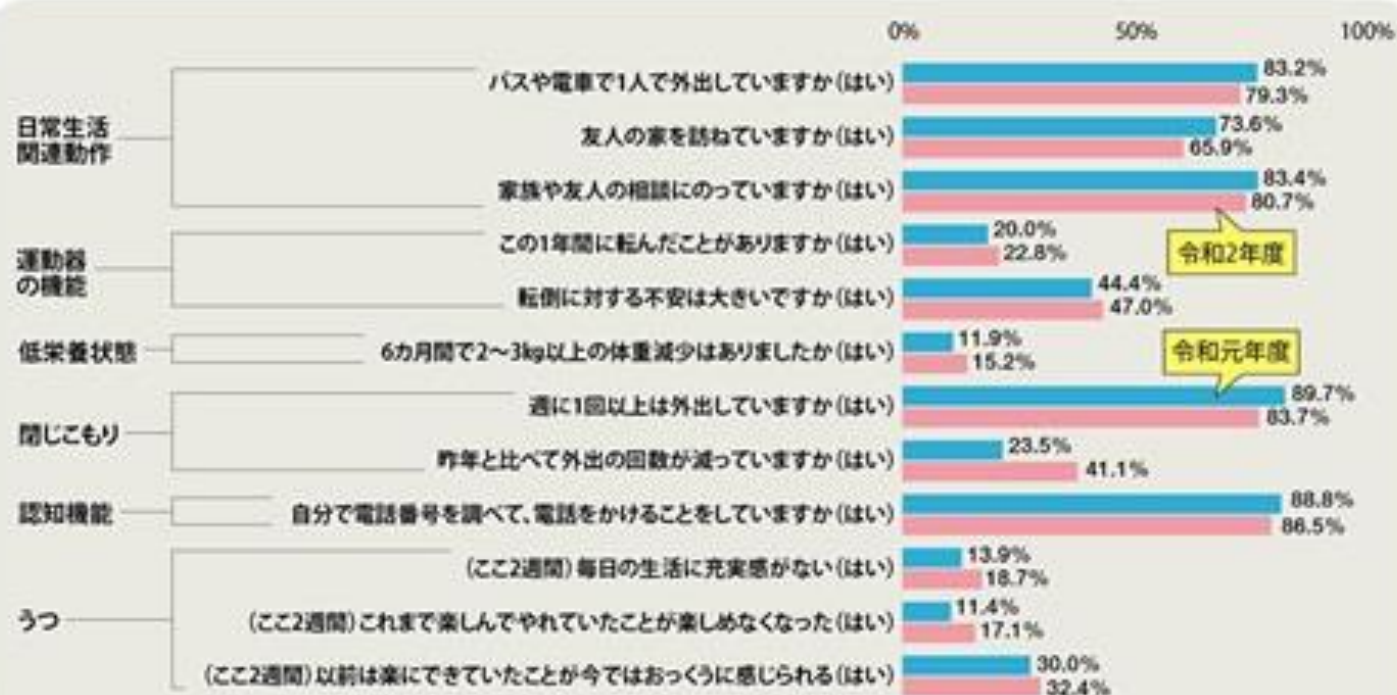
ご飯 180g 4.5g

卵 60g 7.3g

納豆 50g 8.3g

スライスチーズ 3.8g~4.6g

図表2 基本チェックリスト該当者割合の変化(75歳以上) ※2、※3



調査概要

- 調査期間：2020年12月11日(金)～2021年1月15日(金)
- 調査対象：市町村(特別区を含む)介護予防主管理(都道府県を通じ配布)
- 回収率等：配布自治体1,741 回収数1,361 回収率78.2%

- ※1：通いの場の活動状況を実数で把握している市町村の回答のうち、「不明」数を除外し母数を算出
- ※2：75歳以上の非要介護認定者の心身の状況を把握している40市町村(令和元年度：約5万人、令和2年度：約4.4万人)のデータを集計
- ※3：回答結果を合計し、令和元年度と令和2年度を単年比較(特に有意差がみられた項目を抜粋)

図表2 予防の3つの柱



