

# 「介護予防の集い」通信



皆さんこんにちは。

関東も梅雨入りし湿度の高い日が続いています。皆様お元気でお過ごしですか？

新型コロナウイルスのワクチン接種も始まりましたね。開始当初は予約が取れないなどの報道もありましたが、地域の方のお声を聞きますと「かかりつけ医で接種した」「大規模会場に予約出来た」など接種は進んでいるようです。ワクチンを接種したいのにどうしたら良いか分からないなどお困りの方は、幸風苑地域包括支援センターまでご連絡下さい。

皆様はご存知の事と思いますが今一度ご案内致します。当センターは「川崎市から委託を受けた 65 歳以上の方の総合相談窓口」です。相談すると高齢者施設に入所させられる、という事はございません。どのようなご相談にも応じ、内容によって関係機関をご案内しています。相談は無料で相談で知りえた情報や秘密も厳守いたします。お近くにお困りの方がいらしたら「ほうかつ（地域包括支援センター）」をご案内下さい。

さて、今回は低栄養についてお知らせします。「低栄養」は後期高齢者が要介護状態や寝たきりになる原因の一つとして重要視されています。厚生労働省 令和元年の「国民健康・栄養調査」によると、65 歳以上の低栄養傾向の方（BMI $\leq$ 20kg/m<sup>2</sup>）の割合は男性 12.4%、女性 20.7%でした。また、同 85 歳以上では男性 17.2%、女性 27.9%となり、普通に暮らしていても年齢が上がるにつれ低栄養状態に陥るリスクが高いことがわかります。

令和元年「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」では 65 歳以上の目標とする BMI 範囲を 21.5~24.9 kg/m<sup>2</sup>としています。低栄養がもたらす変化は「体が疲れやすくなる」だけではありません。低栄養により認知機能低下のリスクが増え、免疫力が落ち、要介護状態に陥るリスクも高まります。

お口の健康を整え、様々な食べ物を美味しくいただき、元気に毎日を過ごしましょう。

## BMI(体格指数)の求め方

体重 kg $\div$ 身長 m $\div$ 身長 m

例) 体重 40kg 身長 150cm

BMI は  $40 \div 1.5 \div 1.5 = 17.7$  です。

## BMI21.5 の体重の求めかた

例) 身長 153cm の方

$21.5 \times 1.53 \times 1.53 = 50.3$ kg

