

# ほうかつ健康だより 清寿苑 3月

令和5年3月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

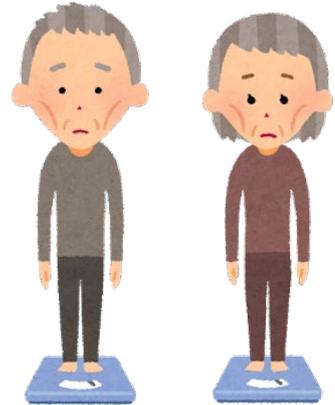
## 高齢者と低栄養

おいしく食べて  
低栄養予防！

年齢が高くなるにつれて、低栄養傾向の人の割合が多くなっています。  
高齢者にとって低栄養は身近な問題です！

以下に思い当たる項目がある人は要注意です。

- 高齢者夫婦世帯や独居世帯による孤食
- 味覚や嗅覚の低下
- 身体活動量の低下
- 咀嚼<sup>そ</sup>・嚥下<sup>えんげ</sup>等の口腔機能の低下



低栄養になると ・合併症の増加 ・けががなおりにくくなる  
・死亡率の増加 などのリスクが高まります。

## 自分の栄養と口腔の状態をチェックしてみましょう！

該当する項目に○をつけてください

栄養	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
	6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか	はい	いいえ
口腔機能	半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	お茶や汁物等でむせることはありますか	はい	いいえ

厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版

回答結果が黄色になった質問が一つでもあると低栄養のリスクが高まります！

## 栄養について

- ・食事は回数、時間、バランスが大切
- ・1日の食事の回数が少ないと、栄養が不足したり、偏ったりする傾向に！
- ・欠食や食事がしっかり取れていない場合は配食弁当・食材の宅配・日持ちする缶詰等の利用がおすすめ

偏食せずに、色々な食品を食べることは口腔機能、筋量・筋力、認知機能の維持と関連します。

## 口腔について

- ・咀嚼機能の低下は食べられる食品の減少へつながります
- ・自分の歯がかけたり、本数が少なくなっても歯科治療や口腔機能訓練により咀嚼機能は改善します

口腔機能が低下しているかもしれないと思ったら  
かかりつけ歯科医へ相談してみましょう！

【出典】厚生労働省「地域がいきいき 集まろう！通いの場」

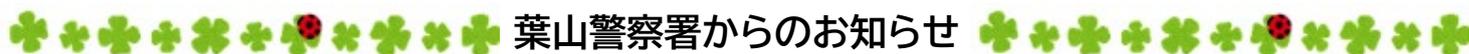


## 10食品群チェック

1 肉類 	6 緑黄色野菜 
2 魚介類 	7 海藻類 
3 卵類 	8 いも類 
4 大豆・大豆製品 	9 果物類 
5 牛乳 	10 油脂類 

「毎日食べる」を1点としてチェック

目標は1日7点以上！



葉山警察署からのお知らせ

## 2月13日、葉山警察署管内でオレオレ詐欺が発生しました。

犯人は、被害者の長男を騙って、被害者の自宅に電話を掛け、

「俺だけど、熱、風邪が出て病院に来ている。」

「携帯電話が壊れて代わりの携帯電話を使っている。」

「結婚している女性と関係を持ったら子どもが出来てしまった。」

「弁護士に相談したら示談金400万円が必要だと言われた。」

と言って被害者を信じ込ませ、現金100万円を被害者から騙し取りました。

被害に遭わないために、

**自宅の固定電話を常時留守番電話に設定する。**

**迷惑電話防止機能付き電話機を購入する**

などの対策をお願いします。



孫<sup>ま</sup>かたり  
優<sup>ま</sup>しい心<sup>ま</sup>を  
利<sup>ま</sup>用<sup>ま</sup>する

葉山警察署 046-876-0110