

高齢者の備え

あなたの元気がみんなの元気

備えの基本的な考え方

高齢者がいる家庭での備えは、一般の家庭の備えとそれほど大きな違いはありません。水、熱源となるカセットコンロ・カセットボンベ、そして、主食、主菜、副菜のバランスを考えて備えておきましょう。

その際、やわらかいおかゆ、インスタントみそ汁、即席スープ、食べ慣れた乾物などがあると安心です。

また、レトルト食品が苦手な高齢者の方も多ですが、普段から食べ慣れておくことや、さまざまな味付けの商品がありますので、試食してみて、おいしいと思うレトルト食品を見つけて備えておくことも大切です。缶詰も、甘さや辛さなどさまざまな味付けのものがありますので、お気に入りのものを見つけてみてください。最近では、お湯を注ぐだけで食べられるフリーズドライ食品やアルファ米などが開発されていますので、一度食べてみて、備えの選択肢に加えてみてはいかがでしょうか。

アルファ米のおかゆ



レトルトのおかゆ



入れ歯も
お忘れなく。



備蓄のアドバイス

普段よく食べる食品や慣れ親しんだ味のものを用意しておけば、食欲がなくても食べることができます。体が弱ったときに、どんなものが食べたいかを想像して、備えましょう。

また、好物の食品や飲み物を、多めに買い置きして、賞味期限の古いものから消費して、消費した分を買い足すローリングストック法で、普段使いの食品で備えておくのもいいでしょう。

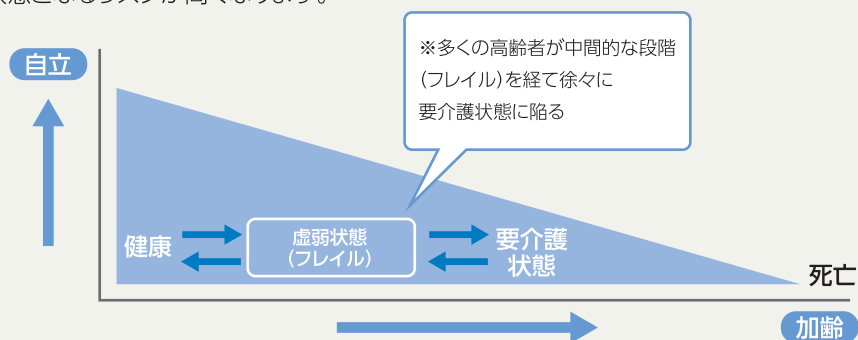
お気に入り



～栄養補助食品の備え～

「サルコペニア」とは、加齢、老化に伴う筋力や筋肉量の減少のことを指します。一方、「フレイル」とは、身体的、精神的、社会的な側面が相互に絡み合って、体が弱くなっている状態のことを指し、健康な状態と介護を要する状態の中間的な段階といわれています。

災害時は手に入るものが限られる中、被災によるストレス等により、高齢者の方は、食欲が低下して食事が喉を通らなくなり、必要な栄養が摂取できなかつたり、低栄養に気づきにくくなつたりすることが懸念されています。その結果、サルコペニア・フレイルの状態となるリスクが高くなります。



出典: 厚生労働省「平成28年版 厚生労働白書」

フレイルの基本チェックリスト(抜粋)

以下の項目のうち、いくつ当てはまるかチェックしてみましょう。

- 転倒に対する不安は大きいですか
- 6か月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか
- (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない

これらの項目に当てはまる方、最近体が弱ってきて心配な方・困つた方は、市町村や保健所の管理栄養士・栄養士さんや保健師さんに相談しましょう。

高齢者がいる家庭では、「栄養補助食品」を準備しておくとい良いでしょう。バランスの良い3回の食事と、足りない分は間食で補って必要な栄養をとることが基本ですが、災害時は「栄養補助食品」を食事に追加することにより、栄養補給ができます。

いろいろな種類の商品が市販されていますので、日頃から試食してみて、自分の好みのものを備えましょう。

