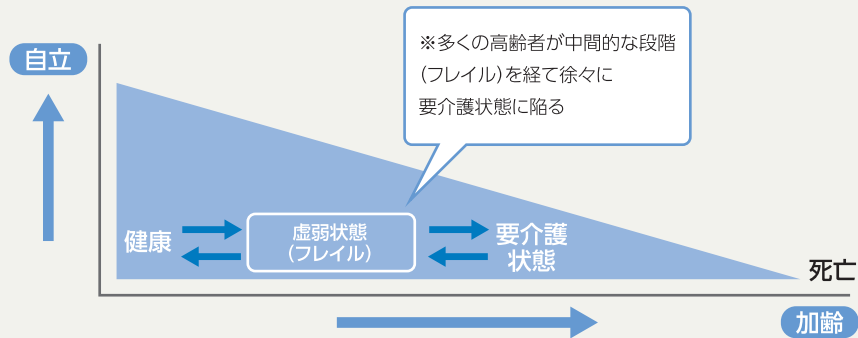


～栄養補助食品の備え～

「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、体が弱ま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。

