

ふれあい通信

第408号

発行

社会福祉法人

姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

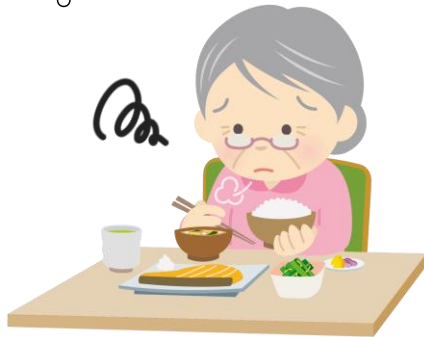
ひとくちメモ



孤食の広がりと問題

社会の変化や高齢化の影響により、ひとりです食事をする「孤食」が急速に広がっています。

孤食は、健康面への影響や栄養バランスの偏りをもたらしという重要な問題を引き起こしています。



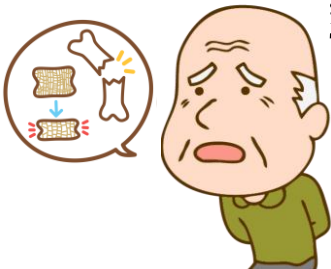
高齢者の食生活の特徴

独居や高齢者だけの世帯になると、同

じものばかり食べる、食事そのものへの関心が薄れ、食生活が単調になってしまふといった問題や、運動不足により食欲低下となり、食事量が減少することから、低栄養状態につながるといった悪循環を招きます。

低栄養が及ぼす健康への影響

低栄養状態になると、筋肉量の減少が現れます。筋肉量の減少により、転倒しやすくなる



なってしまうため、骨折の危険性が増加します。また、低栄養の状態が続くと、たんぱく質が減少することで免疫機能が低下し、風邪などの感染症を引き起こしやすくなります。

高齢者の低栄養対策

- 三食をバランスよく摂り、欠食は避ける。
- 牛乳は、毎日200 ml以上飲むようにする。
- 動物性たんぱく質を十分に摂取する。
- 食欲がないときは、おかず

- を先に食べ、ご飯を残す。
- 味見をしてから調味料を使う。
- 会食の機会を豊富につくる。
- 健康情報を積極的に取り入れる。

日々の食生活に気を付けていくことで、低栄養を予防し、健康寿命を延ばしていくことができます。

楽しく食事をして、いつまでも元気で過ごしたいですね！



福祉総合
相談

専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス
相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は...

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)