


ふれあい通信

第436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 

知っておきたい！低栄養について

わたしたちは、食べ物に含まれるさまざま
な栄養素をエネルギーに変え、身体を動
かしています。しかし、高齢の方は、食欲
や噛む力の低下などにより食事量が減り、
身体を動かすためのエネルギーや、皮膚や
筋肉など身体を作るたんぱく質などが不足
している状態、いわゆる「**低栄養**」の状態
になってしまいうリスクが高いと言われてい
ます。



低栄養の症状について

- ・体重の減少
- ・食事を残すことが多くなった
- ・疲れやすくなった
- ・風邪などにかかりやすくなった
- ・下半身や腹部がむくむ
- ・皮膚の炎症をおこしやすい
などがあります。



確認してみましょう！！



★低栄養にならない生活習慣

・1日3食を規則正しく

決まった時間にとる

・たんぱく質を多めに摂取する

たんぱく質の多い食べ物

肉、魚、卵、大豆、牛乳

・水分補給をしつかりする

・定期的に運動する

↓負荷の少ないウォーキングや、

安定したイスを使って※安全な

スクワットをするのも効果的です。

※①イスの前に立ち、足を肩幅に

開く。↓②ゆっくりとお尻を後ろ

に引くようにして座る。

↓③お尻がイスに軽く触れ

たら、ゆっくり立ち上がる。

また、イスに座って床と水平

になるように片足を上げる

足上げもオススメです。

★栄養クイズ★

タンパク質がたくさんある

ことから「畑のお肉」と呼ば

れている食べ物は何でしょ

うか？

①カボチャ

②大豆

③ジャガイモ

答えは一番下にあります。

福祉総合
相談

専門の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)

答え ② 大豆