令和６年３月１日発行

誠心訪問看護リハビリステーション 福岡南 通信 Vol.19

ようやく寒さも衰え始めた今日このごろ、皆様お変わりありませんか。季節の変わり目は特に体調を崩しやすくなっておりますので、十分にお気をつけくださいませ。
また、春といえば梅や桜が見頃となります。
梅は３月中旬までが見頃。桜は 3/20 に開花予定となっております。
ご家族やご友人とお花見に行かれるのもいいですね。
今月も皆様のサポートをしっかり行って参りますので、よろしくお願いいたします。

「タンパク質」 ～フレイル予防のために積極的に摂取したい栄養素～

加齢にともない骨格筋量は減少し、60 代からその減少は加速します。減少を抑えるためには、筋肉量の維持・増大が必要であり、そのために食事で良質なタンパク質を摂取する必要があります。タンパク質が不足すると、高齢者は筋肉が衰えフレイルに陥りやすく、運動・認知機能が低下しやすくなります。

タンパク質を積極的に摂取して、体調不良を予防しましょう！

～「フレイル」とは？～

「フレイル」は、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間」を意味します。
多くの場合、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。
高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気付き、正しく介入（治療や予防）することが大切です。

タンパク質不足にならない為にできること

自分に必要な量を把握する

日ごろからトレーニングを行っていない場合は、**体重 1kg 当たり、約 1g のタンパク質を摂ることが目安**です。体重 60kg の人でタンパク質 60g です。

食事でタンパク質摂取を意識する

1 回の食事の主菜・副菜に含まれるタンパク質をすべて合わせて手のひらサイズを目安にしてみましょう。(肉・魚・卵・豆)
牛乳/乳製品は 1 日 1 回を目安に。

高齢の方で、消化吸収の力が弱まっていると感じる時や減量をしているわけではないのに体重が減ってきている時は、体重**1kg あたり 1.2g のタンパク質量**を摂るよう心がけてみましょう。

足りない分を補う

食事だけでタンパク質量をコントロールするのが難しい場合は、“足りない分を補う”ためにプロテインを活用しましょう。

タンパク質が摂れる食べ物

・肉類（100g あたり）
生ハム（24g）、鶏ささみ（23g）
牛肉（21g）、豚ロース（19g）
・魚介類（100g あたり）
イワシ丸干し（32g）、いくら（32g）
するめ（69g）、かまぼこ（12g）

・卵類（100g あたり）
卵黄（16g）、ゆで卵（12g）
・大豆製品（100g あたり）
豆腐（6g）、油揚げ（18g）
納豆（16g）、きな粉（35g）
・乳製品（100g あたり）
牛乳（3g）ヨーグルト（4g）

気になる事がございましたら、いつでもご相談下さいませ。

Instagram やってます！
お気軽にフォローお願いします！

誠心訪問看護 リハビリステーション 福岡南
https://houmonkango-seishin.com/
〒811 - 1347
福岡市南区野多目 5 丁目 2 - 16 - 203 号
お電話はこちら
TEL：092-557-8865　FAX：092-557-8872
営業時間：月～土　8:30～17:30
@SEISHINMEDICAL