



※NSTは、医療職が力を合わせて患者さんの栄養状態を保ち回復を助ける栄養サポートチームの略です。今回は、「おいしく食べ続ける」ための留意点と、すきま時間に気軽にできる運動を紹介していただきました。

皆さんは「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？

加齢や病気によって筋力や活力が衰えてしまう状態のことです。フレイルは生活の質を落としてしまうだけでなく、各種疾患の治療効果を下げってしまう因子として重要視されています。入院中は体を休めることが大切ですが、一方で「動かないこと」による筋力の低下も心配なところですよ。



そこで私たちが大切にしているのが、食事による「貯筋(ちよきん)」です。しっかり栄養を摂ることは、単なるエネルギー補給ではなく、退院した後に「自分の足で歩き、好きな場所へ行く」ための準備でもあります。皆さんが笑顔でご自宅へ帰れるよう、チーム全員でサポートいたします。

(NST委員長 消化器外科 坂本)



高齢になると食べにくくなる理由

教えて！鈴木さん
活き活き元気
の秘訣

「最近、食事の量が減った」「硬いものを避けるようになった」

・・・年齢を重ねると、このような変化を感じる方が少なくありません。

これは単なる食欲の変化ではなく、体の自然な変化が関係している場合があります。食べるという動作には、歯や舌、頬、のど、首周りの筋肉など、多くの働きが必要です。



しかし、年齢を重ねるに伴い筋力は少しずつ低下します。特に舌やのどの筋肉が弱くなる、食べ物をうまくまとめたり、飲み込んだりする力が落ち、食べにくさやむせにつながります。また、唾液の分泌量も減りやすく、口の中が乾燥することで飲み込みづらさを感じることもあります。

さらに、歯の状態や義歯の不具合も大きな原因です。噛みにくい状態が続くと自然と柔らかいものばかりを選ぶようになり、食事内容が偏ってしまいます。

その結果、栄養不足や筋力低下が進んで、ますます食べる力が弱くなるという悪循環が起こることがあります。



予防のためには、日頃から口や身体をしっかり使うことが大切です。よく噛んで食べる事、会話や音読などで口を動かすこと、食事前に軽く体を起こして姿勢を整えることも効果的です。また、口の中を清潔に保つことで、食べやすさだけでなく誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

「食べにくい」と感じる変化は、身体からの大切なサインです。

早めに気づき、食べ方や生活習慣を少し見直すことで、長く安全に食事を楽しむことができます。毎日の食事をこれからも楽しむために、小さな変化を見逃さないことが大切です。

気になる症状が続く場合は、かかりつけ医へ相談してみましょう。



(摂食・嚥下障害看護認定看護師 鈴木)



リクエスト企画！

暮らしの中で気軽に運動しましょう



転倒を予防する方法

転倒を予防する方法に関して、これまでに世界中で多くの研究が行われてきました。その結果を見ると、転倒の予防に重要なのは「ステップ運動」と「バランス運動」であることがわかってきました。今日は、この2つの要素をまとめて実践できる運動をご紹介します。



インターバル歩行



これは、個人の体力レベルに合わせた「緩歩」と「速歩」とを、3分ずつ交互に繰り返し、1日30分、週4日行うウォーキングです。まずは、負担にならない時間、回数で始め、徐々にこの頻度で実施できると良いですね。これを5ヶ月実施すると、筋力が10%、持久力が最大20%も向上したとの報告がされています。転倒予防に重要な「ステップ運動」になっており、かつ、速度を変えながら歩くため、「バランス運動」の要素も兼ね備えています。屋外のでこぼこした道や、坂道、砂利道、芝生など、不安定な路面で行うとより効果的でしょう。この他にも、複数人で行う転倒予防運動もたくさんあります。ぜひ、「白十字」、「転倒予防運動」でチェックしてみてください。

<https://www.hakujuji.co.jp/movie/index3.html>).

文責：リハビリテーション科 三浦拓也

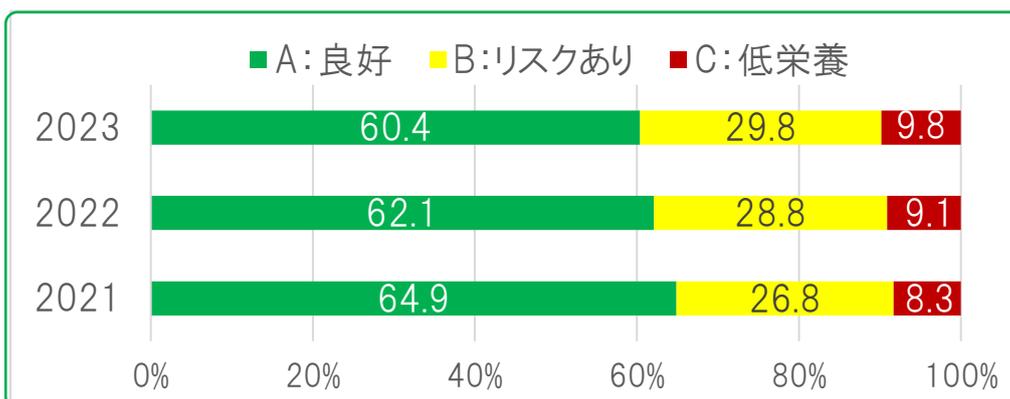


☆≡ 栄養サポート活動 ☆≡

詳しくは、栄養管理部にお問い合わせください

当院には、入院患者さんの回復を手助けする「栄養サポート」のしくみがあります。入院時に栄養状態が低下している可能性がないか確認し、GLIM(グリム)基準による低栄養診断を行います。必要に応じて各病棟の担当管理栄養士が中心となり、栄養管理を専門とする「栄養サポートチーム」が主治医と協力して、患者さんおひとりおひとりの状況に応じた栄養療法を実践し、一日も早く回復されて普段の暮らしに戻ることができるようお手伝いしています。※普段から栄養状態を整えておくことが早期回復の🔑です。

入院患者さん栄養スクリーニング（低栄養の可能性や有無を確認）結果



A: 良好の方の割合が年々減っています。皆さんおいしく食べて体を動かしてますか？

