

## からだの変化に気づいていますか？

### 低栄養のサイン？ こんなことありませんか



- 最近急に体重が減ってきた・・・
- 食事がおいしいと感じなくなった・・・
- 同じものばかり食べて栄養が足りないと感じる・・・
- あまり健康ではないと感じる・・・
- 病気などでたくさんの薬を飲んでいる・・・



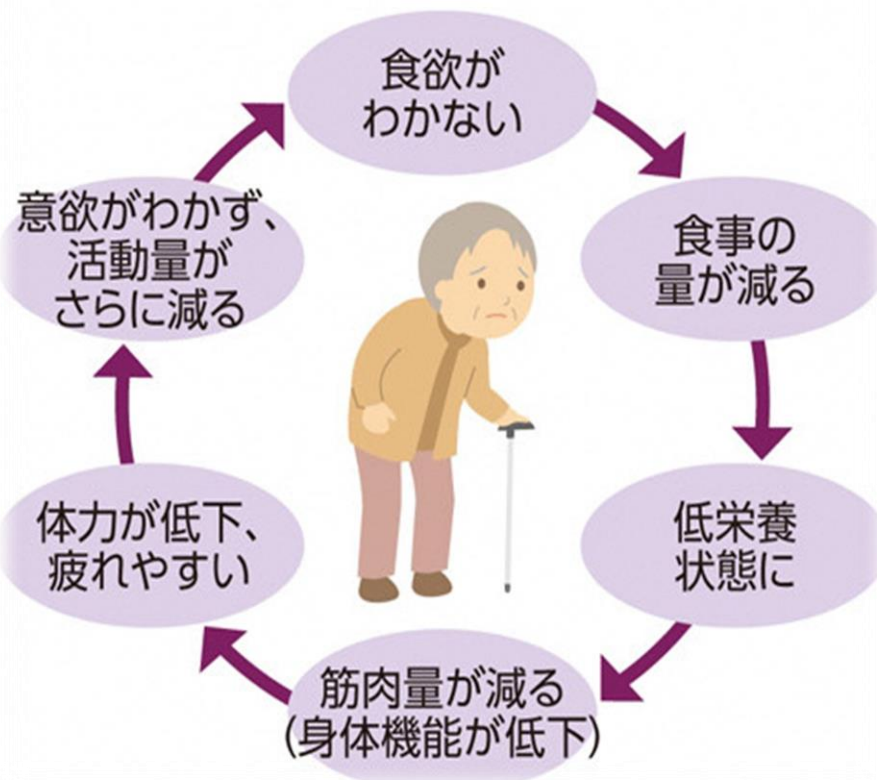
低栄養のサインがすでに出ているにも関わらず、自覚しづらいため、気づかないうちに進行していることが多く、筋力や体力、免疫力の低下が起こり、これをきっかけに、運動能力や気力が低下し、転倒、骨折、認知症を誘発することがあります。

(フレイルの悪循環)

低栄養状態が進行してからでは、回復が困難です。サインを見逃さず、食生活をもう一度見直し、**毎日の食事をバランスよくしっかりと食べる**ことが大切です。

### フレイルの悪循環

加齢とともに活動量が減っていくと...



#### 低栄養の原因

##### 体や心の変化・病気

- ◎消化・吸収機能低下
- ◎薬剤による副作用、食欲低下
- ◎ストレス・運動不足
- ◎認知症やうつ状態による身体機能低下

##### 食べる量が減る

- ◎かむ力や飲み込む力の低下による食事量の減少、栄養の偏り
- ◎味覚、嗅覚、唾液分泌の低下による食欲低下
- ◎食べ物の好みの変化

##### まわりの環境の変化

- ◎一人暮らし、高齢者世帯などによる孤立、生活機能の低下
- ◎経済的要因