

低栄養には要注意！！

加齢変化によって低栄養を招く

- ・嚙む力（咀嚼・嚥下機能）が低下する
- ・唾液の分泌量が減少する
- ・消化液の分泌量が減少する
- ・腸の動きが低下する
- ・味覚が低下する
- ・口腔衛生が低下する
- ・嗜好が変化する



- ・食欲が低下する
- ・食べ物を消化しにくくなる
- ・毎日同じような食事を摂る
- ・1日および1回の食事摂取量が少なく、時には欠食することもある
- ・慣れ親しんだ食物嗜好や食習慣によって栄養摂取が左右される



必要な栄養素が不足し、低栄養となる

低栄養による負のスパイラルは寝たきりを招く

低栄養になると、筋肉量が減少して日常生活動作（ADL）が低下し転倒のリスクが増加します。また、免疫力も低下するため、感染しやすくなります。一度このような悪循環に陥ると、なかなか元の状態に戻すことはできず、最終的には寝たきり状態になる可能性が高くなるのです。これを断ち切るためには、早期の栄養評価と栄養介入などの栄養ケアが必要です。

