

福祉人材センター × 介護福祉士会

2024

5月

No. 34



# ふくし・かいご通信

発行：社会福祉法人北海道社会福祉協議会  
北海道福祉人材センター ☎011-272-6662



北海道福祉人材センター  
HPリンク

北海道福祉人材センターでは、一般社団法人北海道介護福祉士会の協力を得て、福祉・介護に関する基礎知識や日常に役立つ情報を定期的に発行しています。

## 今月のテーマ

### 「普段から食事に気を付けていますか？」～低栄養に注意！～

一般社団法人北海道介護福祉士会 理事 中村 サユミ 氏  
(居宅介護支援事業所・デイサービス あすか 管理者)



#### 高齢者に多いとされている低栄養状態

高齢者の低栄養には、さまざまな原因があります。慢性的な疾病や加齢に伴う身体機能の低下による「身体的側面」、ライフスタイルの変化による社会交流の減少や、経済的な困窮・独居による「社会的側面」、配偶者や友人、ペットの死によるストレスや喪失感から生じる「精神的・心理的側面」など、様々な複数の要因から影響を受けます。また、これらの要因が重なり、食欲低下、栄養不足、体力の低下、活動量の減少などにより、さらに「意欲低下」が見られる状態になります。

#### どのくらいの方が低栄養？

厚生労働省の「令和元年度国民健康・栄養調査結果の概要」によると、65歳以上の男性の12.4%、女性は20.7%が低栄養となり、85歳以上になると男性で17.2%、女性では27.9%と、年齢が上がっていくにつれて低栄養状態が上昇する傾向が見られます。さらに、要介護高齢者においては、20～40%の方で低栄養が見られています。

#### どんなリスクがあるのか？

低栄養になると感染症、褥瘡、創傷治癒の遅延や、骨格筋委縮などが見られます。また、筋肉量や筋力が低下することで易疲労感が増し、転倒や骨折のリスクが高まります。

例えば、「創傷の痛み」により動くのが痛いのではなくなり、さらに傷の治りが遅くなることでサルコペニア<sup>(注1)</sup>の状態が続き、活力も低下して生活での活動が少なくなったりします。そして、今までできていたことができなくなってしまうなど、日常生活に支障をきたすことで介護が必要な状態が見られます。この悪循環を繰り返しながら心身が衰えた状態である「フレイル」が進行してしまふことになります。

(注1) 加齢などが原因で筋肉量が減少したり筋力が低下したりすること

#### 低栄養の判断の目安(介護者として)

介護の仕事では、「基本チェックリスト<sup>(注2)</sup>」の項目にある「6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか」を目安にしたり、BMI値(ボディマス指数といいます。体重と身長から算出される、ヒトの肥満度を表す体格指数)を測定することで低栄養リスクの目安としています。これらの他にも血液検査など様々な方法もあります。

(注2) 65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするためのもの

## 日々の観察（介護者として）

体に必要な栄養素が不足し、偏ることで様々な変化が日常生活の中で起こります。日々同じような物ばかりを好んで食べている方や、食事の量や身体活動が減少してきている方の原因をあらゆる角度からアセスメント（注3）し、症状を見つけます。

- 体重減少
- 疾病、服薬からくるものなのか
- 元気がない、食欲がない
- 風邪などの感染症にかかりやすい
- 傷や褥瘡
- 口の中が乾いており皮膚が乾燥して弾力がない etc..

（注3）利用者やその家族がどのような支援やサービスを必要としているのか等、対象を客観的に調査、評価すること

## 低栄養の予防

バランスの良い食事を心掛け、必要な栄養素を摂取する一方で、同時に軽い運動を行い、筋肉を柔軟にすることや、伸展・拘縮の運動を行うことで筋肉量を増やすことも重要です。

## 私たち介護者も…

1日3食の食事を摂る習慣を身につけることで生活リズムを整え、転倒や怪我にならないからだ作りや体調管理を心がけましょう。

## 低栄養を予防する運動と3大栄養素

特別な運動は必要ありません。1日15分歩くことで十分な運動になります。また、筋肉量の増量、柔軟にすることと同時に、「骨」も大事にしたいところです。特別な歩き方ではなく、ぶらぶら歩くだけでも大丈夫です。特に天気の良いときは15分間程度のんびり歩き日光を浴びることで、体内でビタミンDがつくられ体へのカルシウムの吸収がよくなります。外出の機会が減るとビタミンD不足に陥りやすくなります。また、歩くときに骨に体重がかかり刺激になりカルシウムが沈着しやすく骨密度の低下を遅らせることができます。今ある「筋力」「バランス力」を保つ為には歩く事が一番大切です。ただし、外出前には必ずコップ1杯の水分を摂ることと、熱中症に十分注意してくださいね。

次のページの低栄養を予防する3大栄養素もご参照ください。

## 読者へのメッセージ

私が大切にしていることは、『出会い』です。毎日会う方でも日々たくさんの発見があるからです。発見すると、つい私は笑顔になり周りの方も一緒に笑顔になるのがこの仕事の一番の魅力ではないでしょうか。

<参考資料>・令和元年「国民健康・栄養調査」の結果 ・高齢者の低栄養（健康長寿ネット）

## 【施設の紹介】アトム商事株式会社

居宅介護支援事業所・グループホーム・地域密着型デイサービスあすか（開設：2004年3月1日）  
基本理念：いつでも安心して利用できる場として、地域に即し、ふれあいや交流のできる場の提供をする。



## 一般社団法人北海道介護福祉士会

介護福祉士の職業倫理の向上、介護に関する知識技術・経験を深めて資質向上を図り、北海道の福祉の推進に寄与している団体です。 ★ 新入会員募集中 ★



ホームページ  
はコチラ

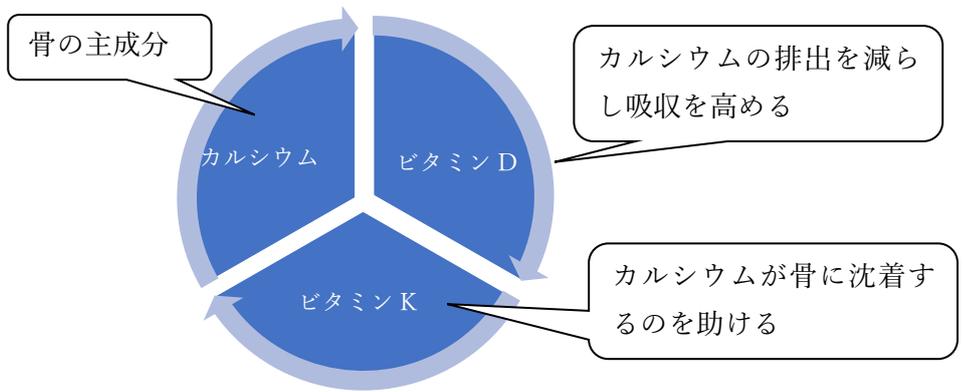


入会のご案内  
はコチラ

TEL&FAX 011-222-5200

【参考】

3大栄養素は  
「カルシウム」  
「ビタミンD」  
「ビタミンK」



・乳製品や大豆製品からカルシウムを摂る！

木綿豆腐 150g/140mg



スキムミルク  
20mg/220mg



生揚げ 60g/140mg

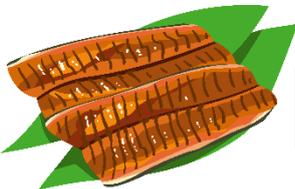


ひじき 10g/220mg



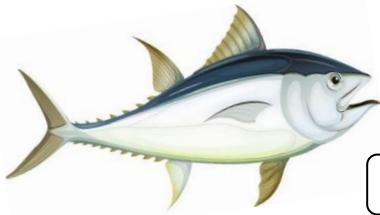
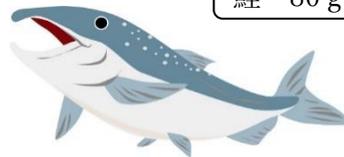
牛乳 200ml/220mg

・魚、キノコからビタミンDを摂る！



ウナギのかば焼き  
100g/19.0 μg

鮭 80 g /25.6 μg



マグロ 100g/18 μg



カツオフレーク缶 100g/9 μg

・納豆、緑黄色野菜からビタミンKを摂る！



チンゲン菜  
100g/100mg



ほうれん草  
60g/160 μg

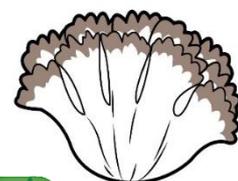


きくらげ 3 g /3.9 μg



納豆 50g/300 μg

まいたけ 100 g /4.9 μg



ブロッコリー  
60 g /96 μg

# 北海道福祉人材センターからのご案内



## 令和6年度の福祉職場説明会の開催

- 7月21日(日) 札幌ビューホテル大通公園
  - 9月29日(日) 札幌ビューホテル大通公園
  - 12月13日(金) かでる2.7
  - 3月2日(日) 札幌ビューホテル大通公園
- ※詳細が決まり次第、ホームページでお知らせします。

## 「ふくし・かいご通信」をお読み

いただきありがとうございます。

皆さまからのご感想を  
お待ちしております!!

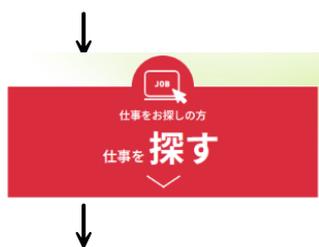


## 求人票を公開しています!

「北海道福祉人材センター」ホームページ →



または  
「福祉のお仕事」ホームページ



「求人票の見方を教えてほしい」  
「求人の探し方がわからない」など  
お気軽にお問合せください。



求人票を検索する

求人票の番号がお分かりの方はこちらをクリックしてください  
東日本大震災により被災された方へ

検索条件を入力して「検索する」ボタンを押してください。(参考) 検索のルール

■ご希望の勤務地	<input type="radio"/> 全国 <input type="radio"/> 都道府県・市区町村 <input type="radio"/> 地域(都道府県別) (参考) 地域一覧
ご希望の分野	+ 指定する
ご希望の職種	+ 指定する
ご希望の雇用形態	<input checked="" type="radio"/> 指定なし <input type="radio"/> 正職員 <input type="radio"/> 常勤(正職員以外) <input type="radio"/> 非常勤・パート
ご希望の賃金	+ 指定する
キーワード検索(備考欄の検索)	事業所名で検索される場合はこちらをクリックしてください
求人票番号	求人票の番号がお分かりの方は、求人票の番号を入力して下さい。 求人票の番号が入力された場合は、検索条件として優先されます。

+ さらに詳しい検索条件を入力する

条件に合う求人 **-件** 検索する

検索条件クリア

北海道福祉人材センターでは、福祉職場への就職に関する相談を随時受付  
けております。お気軽にお問合せください。

TEL011-272-6662 発行：北海道福祉人材センター