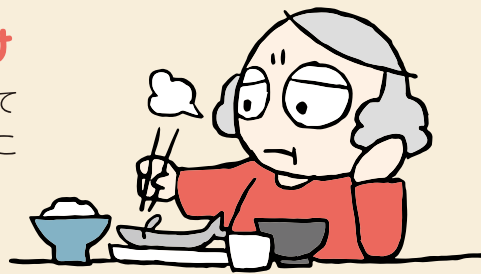


## 低栄養を引き起こすきっかけ

気づかないうちに食事の内容が変わって  
しまう原因には、食べる以外の様々なこ  
とが関わっています。



# 低栄養

低栄養とは、体に必要なエネルギーや栄養が  
不足している状態。疲れる・元気が出ない・体  
調が悪いなど、原因のわからない体調不良が  
続いているなら、「低栄養」の疑いがあります。

### 歯の不調

固いものが噛めないと、  
やわらかいパンや麺類に  
偏りがちになります。

### 買いものが不便

スーパーが遠い、歩くのが  
つらい、運べないなどの理  
由で重い食品を買えなく  
なるようになります。

### 家族の喪失

ペットを含む家族との別  
居や死別などのショック  
で食欲が低下します。

### 体の衰えによるストレス

できないが増える、見え  
にくい、聞こえにくいな  
ど、体の衰えを感じるこ  
とがストレスになり、意欲が低  
下することがあります。

### 調理がづらい

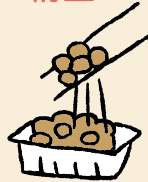
腰や脚が痛いと、手間  
と時間のかかる調理  
ができなくなります。



### 栄養補助食品も 活用できます

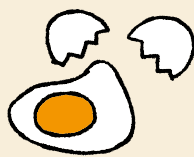
一度にたくさん食べられ  
ない、噛む・飲み込む動  
作が負担になるなど、  
食事だけでは栄養が不  
足してしまう場合は栄  
養補助食品が利用でき  
ます。ドラッグストアな  
どに様々な種類のもの  
が売られています。

### 納豆



鉄分やカルシウムなどのミ  
ネラルや各種のビタミンも  
豊富。ビタミンKは骨を強  
くする働きがあります。

### たまご



たんぱく質だけでなく、ミ  
ネラル・ビタミンなど体に  
必要な栄養素をバランスよ  
く含んでいます。健康な人  
なら毎日2個までが目安。

### たんぱく質を とくに多めに!

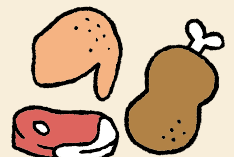


たんぱく質は体をつくり、免疫を強く  
してくれる栄養素。不足しがちな  
ので、肉・魚・卵・乳・大豆など、いろんな  
食品からバランスよく摂りましょう。

### 魚の缶詰



### 肉類



他の食品よりもたんぱく質が  
体に吸収されやすいので特に  
おすすめ。鉄・ミネラルも豊  
富。脂肪分の少ない部位を選  
べば、より健康的。  
ツナ缶などの魚の缶詰は、柔  
らかくて食べやすく、食欲の  
ない人にも向いています。骨  
ごと食べられるサバ缶やサケ  
缶はカルシウム源にも。

### 乳製品



牛乳のたんぱく質は必須ア  
ミノ酸の含有バランスが良  
く、カルシウムなどのミネ  
ラルも豊富。ヨーグルトや  
チーズなど、間食としても  
おすすめ。

### 血液検査値で低栄養チェック

#### 体格指数 (BMI)

身長と体重から割り出す指標。  
20以下は低栄養のリスクあり。

#### 血清アルブミン値 (Alb)

体の中のたんぱく質の量。低い  
と低栄養の疑いあり。



### 秋の壁画を制作しました



### お月見の 掛軸を作りました



おはじきの腕は  
衰えていません

ずいぶん日が短くなりましたねえ。おかげで朝に猫たちが起こしに来るのも遅くなりました。と言っても4時頃ですが。

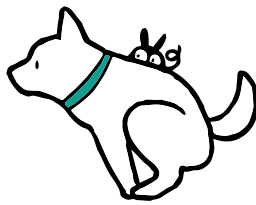
先日も夜中に猫に起こされて、仕方なく真つ暗な廊下を歩いて朝ご飯をやりに行きました。途中何かを踏んで足の裏にくっついたのがなんとなく気持ちが悪かったので、明かりをつけてよく見たら猫のウンコでした。誰や！こんなところにウンコ

落としてるのはーと怒りかけましたが、ふだんは行儀よく猫トイレでしているので、たまたま砂をかけているときに飛んで行ったのかなあとと思うことにしたのです。

ワタシが子どもの頃は、散歩中の犬がウンコしても片づけて持ち帰るといふマナーは全くありませんでしたよ。そのまましておくのが普通なんです。当時うちで飼ってた犬も、散歩に連れて行くとき道路の真ん中でいきなり立ち止まり、遠くを見ながらウンコしだします。道端でしろよとか思いながらも仕方ないので諦めます。そしてそのまま置いていきます。

しかも今のようにチワワのような小型犬はほとんどいません。われわれ庶民は茶色で鼻のあたりが黒い雑種犬が

## 所長コラム オオブリタ 日記



多く、その上になるとキャンキャンうるさいスピッツで、さらにその上はラッシーやパトラッシュみたいなどても大きい犬でしたねえ。犬の種類なんてわかりませんからコリー犬はみなラッシーです。ちなみにイルカはみなフリッパですな。

犬がみんな大きいということは、落ちてるウンコも大きいということです。で、子どもの小さい足に対して靴より巨大なモノがいたるところに落ちていました。たまたまにチリ紙が添えてある、犬のではなさそうなのもありましたねえ。

そういうモノが通学路のど真ん中にデンとあるんです。よけて通れば問題ないのですが、友達同士しゃべりながら歩くと気が付かずに踏んでしまいます。これがまたショックで、友達はクモの子散らすように逃げますし、靴の溝に入ったのを掃除するのもとても気が滅入ります。そんなことを何度か経験すると、歩くときは必ず地面を確認するようになります。それから何十年と経った今でも、ワタシは歩くときは必ず地面を確認して危険を回避しておるのです。

それにしても皆さんマナーが良くなりましたねえ。



居宅介護支援・訪問介護  
通所介護・介護タクシー  
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター  
ゆいまーるケアセンター総持所  
デイサービス 結

Yuinet デザインラボ ユイネット

茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875  
茨木市沢良宜西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング



見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。