

# 天童市 地域包括支援センターニュース

～地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です～

## 47号

令和5年3月

### 内 容

- ・ 低栄養に気を付けましょう
- ・ 加湿器の使用 방법에注意！
- ・ 消費生活センター情報

## 相 談 窓 口

### 天童市地域包括支援センター 中央

天童市老野森二丁目6番3号

☎ 023 - 658 - 8190

HP <http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

担当地区 [ 天童中部・天童北部・成生  
津山・田麦野・山口

### 天童市地域包括支援センター めいこうえん

天童市大字矢野目150番地

☎ 023 - 664 - 0600

HP <http://meikouen.or.jp/>

担当地区 [ 天童南部・蔵増・寺津  
高掬・長岡・干布・荒谷

地域にお住まいの高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんの保健・福祉・介護について様々な相談をお受けします。  
秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。相談は無料です。



# 低栄養に気を付けましょう



## 意外と多い高齢者の低栄養

厚生労働省が実施した「令和元年国民健康・栄養調査」によると、65歳以上の高齢者でBMI20以下の低栄養傾向の人の割合は、男性12.4%・女性20.7%。85歳以上では男性17.2%・女性27.9%。年齢が上がっていくにつれ、知らず知らずのうちに低栄養状態に陥ってしまうリスクが高くなります。

## 低栄養になると・・・

低栄養になると筋力が減り、立ったり歩いたりする日常的な活動に必要な運動能力が低下します。それにより活動量が減少し、動かないことでお腹が減らず食欲もわからないため、食事が減り、低栄養の状態が慢性化してしまいます。食事を残すことが多くなった、疲れやすい、風邪や傷が治りにくい、転びやすくなった、歩くスピードが遅くなった、歩幅がせまくなった、体重が減ったなど、日々の生活の中で変化が増えたら低栄養に陥っていないか、かかりつけ医に相談してみましょう。

BMIとは、身長と体重の比率で肥満度を判定する方法です。BMIが20を下回るとやせの判定となり、低栄養が疑われますので注意しましょう。

### BMIの計算法 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例：身長160cm、体重50kgの場合  
BMI = 50 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 19.5 (やせ)

### 目標とするBMIの範囲 (18歳以上)

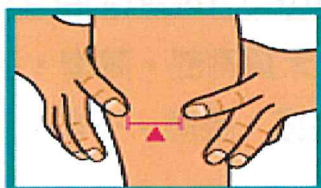


年齢 (歳)	目標とする BMI (kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74 <sup>3</sup>	21.5~24.9
75以上 <sup>3</sup>	21.5~24.9

表の範囲未満は「やせ」  
以上は「肥満」の判定  
※70歳以上では、BMIが27~28までは健康への影響は心配ないと言われています。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」、2019年

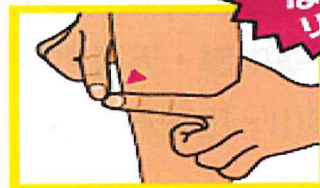
サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



困めない



ちょうど囲める



隙間ができる

転倒・骨折  
などの  
リスク

低い

サルコペニアの危険度

高い

**サルコペニア**・・・筋肉の量が減少していく老化現象



# 低栄養を防ぐための食べる工夫

## ① 食欲がない時は、好きな物を食べましょう

- 食が進まない時は、おかずだけでも食べましょう。
- どうしても食欲がない時は、好きな物を食べたい時に食べましょう。



## ② 牛乳や間食で栄養を補いましょう

- 牛乳はたんぱく質やカルシウムが豊富であり、1日コップ1杯程度飲みましょう。
- ヨーグルトやチーズ等の乳製品その他、間食も果物等を選んで栄養を摂りましょう。

## ③ 調理の負担を減らす工夫をしましょう

- 食事の準備に負担を感じる場合は、宅配の弁当やお店・コンビニ等の惣菜を活用しましょう。



## ④ 油物をしっかり食べましょう

- 時にはてんぷらや揚げ物等を食べて油もしっかり摂りましょう。
- オリーブ油等健康によい油を摂る工夫をしましょう。

## ⑤ 水分補給を忘れずに行いましょう

- 食事時は水分を摂りましょう。起床時や入浴の前後、寝る前等も補給しましょう。

## ⑥ 「食べる楽しみ」を大切にしましょう

- 家族や友人等と楽しく会食する機会を作りましょう。
- お住いの地域で食事に関するイベントがあれば、参加してみましょう。



「しっかり食べて低栄養を防ごう」より参考

## 多様な食品を食べるための合言葉「さあにぎやかにいただく」

高齢期は、特に動物性たんぱく質が不足しがちなため肉や魚・卵等を積極的に摂り、様々な食品をバランスよく食べることが重要です。不足しがちな動物性たんぱく質を中心に、以下の10食品を毎日食べるようにすると、自然と栄養のバランスを摂ることができます。このような「多様食」で栄養のバランスアップを目指しましょう。



### <10食品のリスト>

- ① さかな（魚介類）
- ② あぶら（油脂類）
- ③ にく（肉類）
- ④ ぎゅうにゅう（牛乳・乳製品）
- ⑤ やさい（緑黄色野菜）
- ⑥ かいそう（海藻類）
- ⑦ いも（いも類）
- ⑧ たまご（卵）
- ⑨ だいず（大豆・大豆製品）
- ⑩ くだもの（果物）



「高齢期からの食習慣の新常識」より参考



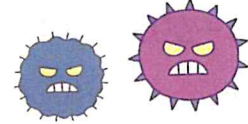
## コロナで需要急増

# 加湿器による健康被害・事故にご注意！



空気が乾燥するこの時季、乾燥防止に効果的な加湿器は、新型コロナにも関連して飛沫飛散抑制効果にも注目が集まり、購入する方が増えています。花粉症対策にもなり、加湿器が昼夜を問わずフル稼働という家庭も多いのではないのでしょうか。しかし、加湿器による肺炎や事故の報告もされており、注意が呼びかけられています。使用方法等に十分注意を払い、コロナ渦を乗り切りましょう！

## ！ 菌によるアレルギー反応が原因



加湿器肺炎は加湿器の中に発育したカビや、場合によってはレジオネラ属菌などを吸い込むことで起こります。カビ自体は病原性が弱く肺に直接炎症を起こさせることはありませんが、肺や気管支がカビによるアレルギー反応を起こすことが加湿器肺炎の原因となっています。

高齢者や持病などによって抵抗力が弱っている人は要注意です！汚れた水を使った加湿器が原因でレジオネラ肺炎を起こして死亡例等もあり、厚生労働省でも加湿器によるレジオネラ属菌の感染に対しての注意喚起が促されています。

## ！ 加湿器肺炎を防ぐには



- タンクの水は毎日新しい水道水に交換し、水のつぎ足しはしない。
- 汚れやぬめりが生じないように、こまめに洗浄しましょう。  
(定期的に吸気口のほこりを吸い取り、フィルター洗浄も行う)
- 使用後はタンク内の水を抜き、よく乾燥させましょう。

「NHK みみより！暮らし解説 解説委員室」

「厚生労働省レジオネラ症のホームページ」「ウェザーニュース」より参考

## ！ 家電から出る蒸気によるやけどにご注意！！

加湿器(スチーム等)だけではなく、家電の中には、電気炊飯器、電気ポット、電気ケトル等、稼働の際、高温の蒸気が出るものがあります。もし、これらの高温の蒸気に触れてしまうと、やけどを負う可能性があり大変危険です。国民生活センターには、電気家電の蒸気による事故情報が医療機関から寄せられています。好奇心旺盛な乳幼児に多い事故ですが、大人でも注意が必要です。

### ～購入する際には～

高温蒸気への対策機能を表示した家電は、表示していないものに比べて、蒸気温度に明確な差がありました。蒸気によるやけどを防止するため、高温蒸気への対策機能(蒸気レス、蒸気カット、蒸気セーブ等)が表示されたものの購入を積極的に検討しましょう。熱湯がこぼれにくい製品の購入を検討したり、設置場所にも注意しましょう。



「独立行政法人 国民生活センター/リーフレット 暮らしの危険」より参考

消費生活トラブル  
相談・問合せ先

※消費者ホットライン 188 (局番なし)

※天童市役所1階 天童市消費生活センター ☎654-1111 (内線745)