

# プログラム1(3) 『低栄養チェックをしてみましょう』

【講師】

生活目標 低栄養を理解しましょう

目的・効果 低栄養状態に気付く

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
30分	講話・勉強会			身長計/体重計 ジャー/電卓/資料

注意点など

## 1. 低栄養による悪循環（フレイルサイクル）の説明

- 食欲が低下し食べなくなると、摂取エネルギーが減少し、慢性的な低栄養になる。
- 慢性的な低栄養になると筋肉量が減少し、サルコペニアと呼ばれる状態になる。
- サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指す。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど「身体機能の低下が起こること」を指す。
- 低栄養の状態で筋力量が低下してくると、身体的機能が低下し、すぐ疲れるので動くのがおっくうになったり動けなくなったりしてしまう。
- 動くことをしなくなると、動かないので食欲が低下する。
- これを低栄養による悪循環、フレイルサイクルという。
- このフレイルサイクルに陥ると、体の免疫力など病気に対する抵抗力が衰えるので、病気になりやすい、体が衰えてくる、ケガをしやすくなる等、支援や介護が必要な状態につながってしまう。

## 2. BMI（体格指数）の説明、計測及び計算

- BMIとは体重と身長の関係から算出される体の肥満度を表す体格指数。
- 計算式  $BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$   
適正体重 =  $(\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}) \times 22$
- 22を標準体重として、25以上の場合を肥満、18.5未満を低体重としている。
- 高齢者の場合、20以下は低栄養と判断される。
- 年齢ごとの目標とするBMIの範囲は、
  - ・ 50～69歳は、20.0～24.9
  - ・ 70歳以上は、21.5～24.9
- 実際に計測しBMIを算出する。
- 毎日体重を決まった時間に計測し、大幅な減少がないか確認する。

## 3. 低栄養チェックの実施

- 資料の「低栄養チェック」を使用し、当てはまる項目にチェックをせよ。
- 「血清アルブミン値」は、家に帰ってから、健康診断結果を確認せよ。

## プログラム 1(3) 『低栄養チェックをしてみましょう』(続き)

### 4. 低栄養チェック結果に対する説明

- 1つでもチェックが付いたら注意。
- 上段の質問のような状態が続くと、下段の質問のような状態になり、低栄養となる。
- 上段の質問にチェックが多い場合、今後低栄養になる可能性が高いので注意。
- 下段の質問にチェックが多い場合、低栄養になっている可能性が高い。

### 5. 指輪っかテストの説明

- 指輪っかテストは、高齢者自身がサルコペニアの状態に早期に気づく簡便な自己判定法。
- ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲んでみる。

### 6. 指輪っかテストの実施

- 二人組を作り、一人ずつ指輪っかテストを自分で行い、相手に状態を確認してもらおう。

### 7. 指輪っかテスト結果に対する説明

- 「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」で判断する。
- 隙間ができた方が、サルコペニアの危険度が高い方。

