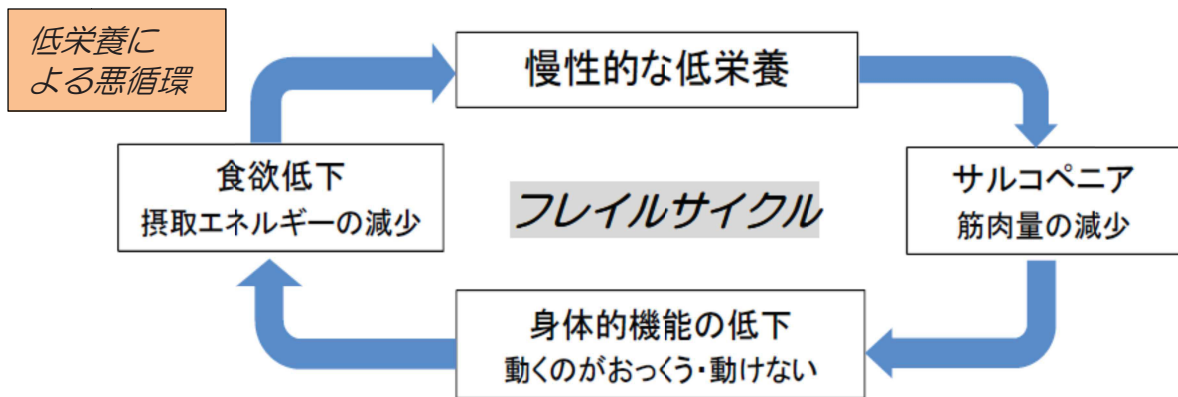


# 低栄養チェックをしてみましょう

## 「低栄養」から始まる要介護の道

低栄養状態になると筋肉が衰えて体を動かすのがおっくうになり、より体が衰えたり、ケガをしやすくなります。体の免疫力など病気に対する抵抗力も衰えるので病気になりやすく、慢性的な食欲低下になります。



## ☆ こんなこと思い当りませんか（低栄養チェック）

- この半年で、2～3kg 以上体重が減少
- 食べ物がうまく噛めなかったり、飲み込みにくかったりする
- 肉はほとんど食べない
- 一人で食事することが多い
- 欠食することがある
- 好きなものばかり食べている
- 顔色が悪くなったといわれる
- 朝ご飯を食べていない
- 調理する気にならない・できない
- かぜなど感染症にかかりやすく、治りにくい
- 歩幅が狭くなったり、歩く速度が遅くなった
- 転びやすくなった
- BMI が 18.5 未満である → 高齢者は 20 未満で低栄養傾向
- 血液検査で血清アルブミン値が 3.8 g/dl 以下



## BMI（体格指数）の求め方

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$



例) 身長 150cm で体重 40kg の人の BMI は  $\text{BMI} = 40 \div 1.5 \div 1.5$   
 $= 17.8$  → 低栄養と判断されます

※ 20.0 以下は低栄養

【年齢ごとの目標とする BMI の範囲】

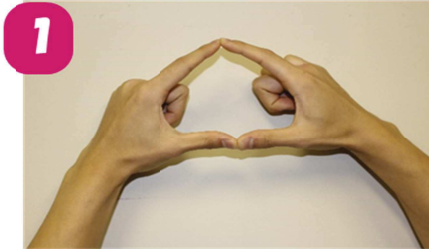
50～69 歳 : 20.0～24.9

70 歳以上 : 21.5～24.9

自分の BMI を記入しましょう

## ☆ 筋肉の量をチェックしてみましょう

### 指輪っかテスト



両手の親指と人差し指で輪をつくります。



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

**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。



囲めない

低い



ちょうど囲める

サルコペニアの危険度



隙間ができる

高い

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」を指します。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」を指します。