

12月5日の学習会の報告です

テーマ:「低栄養について」のお話でした

高齢になると様々な原因で少食になります。

低栄養になると、食べ物からではなく自分の筋肉からタンパク質を摂取してしまうので、体力がなくなり、免疫も落ち、感染症になりやすくなり介護が必要な状態になるかもしれません。元気な高齢者でも低栄養状態の方もいます。

体重測定も、自分の栄養状態を把握出来る目安です。

半年で、2~3kg減ることと、BMIが 18.5 未満で低栄養の疑いがあります。

自分のふくらはぎの一番太い所に両手親指と人差し指で輪を作り、隙間があると低栄養かもしれません。

皆さんもご自身の状態を把握して、健康寿命を気にしましょう。



今回も参加の皆様元気な姿と笑顔を見ることができました。来年も、お会いしましょう！

