

脱水予防には「適切な水分補給」と

「食事をきちんととること」が大切です

水分は、体内での栄養や老廃物の運搬、体温調節など、生命活動に重要な役割をしています。水分が不足すると、脳梗塞や認知症のリスクも高くなります。高齢者では、体内の水分量や水分の調節機能が低下するため、こまめな水分補給が必要です。



体内では、1日に多くの水分が入り出ています

出る水 排水量(ml)		体内の水分量	入る水 摂取量(ml)	
尿	1,000~1,500		成人 約60%	飲水
皮膚・肺	1,000	高齢者 約50%	食事	1,000
便	200~300		代謝水(体内生成)	200~300
計	2,200~2,800		計	2,200~2,800

▼ 脱水症状チェック

脱水症状がみられたら、できるだけ早めの水分補給を!

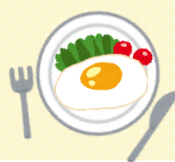
- 発熱
- ポーっとする
- ふらふらする
- 脇の下が乾燥している
- 手が冷たい
- 舌が乾いている
- 便秘になる
- トイレ(尿)の回数が減っている
- 皮膚をつまみ、つまんだ形が3秒以上戻らない
- 親指の爪先を押して2秒以内に赤みが戻らない

▼ 注意すること

- 冬場でも暖房等の使用により乾燥し、気づかない間に脱水になることがあります
- 一度に大量の水分を摂取すると、心臓や腎臓に負担をかける可能性があります
- 水分制限が必要な方は、医師や管理栄養士等に相談して、指導のもと水分補給を行きましょう

しっかり食べて

低栄養・フレイル予防



フレイルチェック表



最近、わけもなく疲れた感じがする...

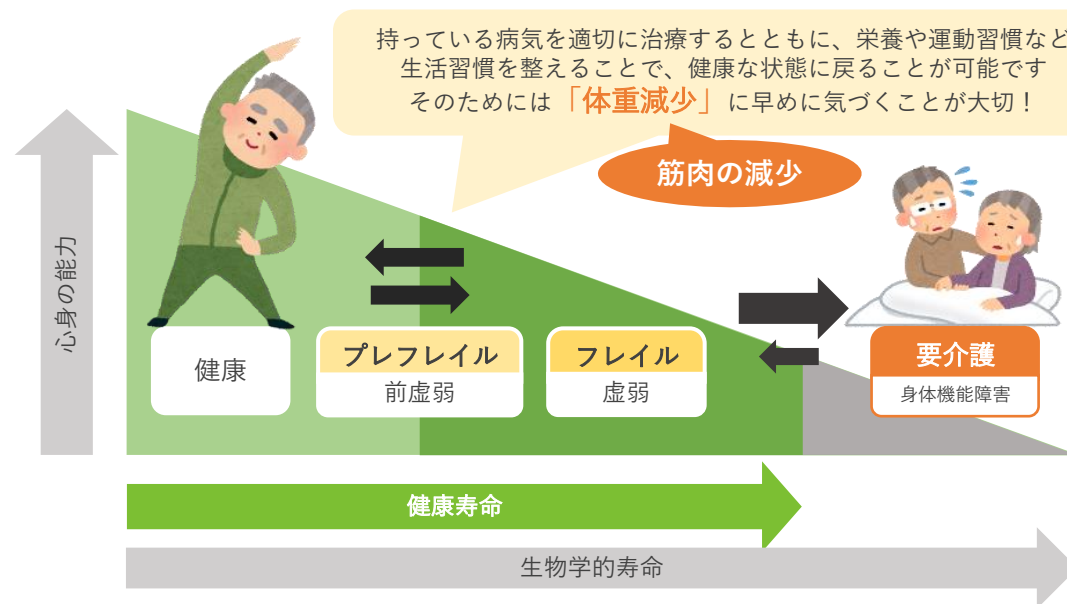
それ、もしかしてフレイルかも。体の状態をチェックしてみましょう!

体重減少	6カ月間で2~3kgの体重減少がありましたか?	いいえ	はい
歩行速度の低下	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか?	いいえ	はい
身体活動の低下	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか?	はい	いいえ
認知機能の低下	5分前のことが思い出せますか?	はい	いいえ
疲労感	ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがしますか?	いいえ	はい

に○が3個以上ついた方はフレイルの状態です

フレイルとは 加齢とともに心身の機能が低下している虚弱の状態
長く続くと、要介護や寝たきりへとつながります

低栄養とは 健康的に生きるために必要な量の栄養素がとれていない状況



運動など元気に体を動かすもとなる

体の筋肉の材料となる

食事では、主にエネルギーとたんぱく質の不足が「体重減少」につながり

低栄養・フレイルのリスクを高めます

1日3食、栄養をしっかりとりましょう

赤

主菜

主にたんぱく質の供給源

肉、魚、卵、大豆製品など

1日の主菜の目安量

薄切り肉3〜5枚 + 魚1切れ + 卵1個 + 納豆1パック + 豆腐1/6丁

果物にはビタミン、ミネラルがたっぷり

1日にみかん1個とりんご1/4個

緑

副菜

主にビタミン等の供給源

野菜、きのこ、海藻、芋など

1日に300〜400g (野菜料理5皿分)

黄

主食

主に炭水化物の供給源

ごはん、パン、麺など

1日3食しっかりと毎食ごはん茶碗1杯



カルシウムやビタミンをとって力強い骨に

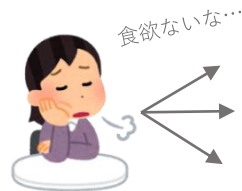
牛乳・乳製品はカルシウムも多く含んでいます!

牛乳やヨーグルトを1日に1〜2カップ

赤・黄・緑の3つの色が1食にそろうように心がけましょう

できるだけ欠食をゼロに

食事の時間を決めて、無理せず少しでも食べられる工夫をしてみましょう



- 好きなものを食べる
- 何回かに分けて食べる
- 間食で補う

市販品や加工食品、栄養補助食品を活用しましょう

- 食事の用意が面倒なときは、手間をかけず、効率よく用意する工夫をしてみましょう
- カレーライスやお好み焼きなど、1品で主食・主菜・副菜がとれる料理もあります
- 栄養補助食品は、お近くのドラッグストアやスーパーマーケット等で購入できます

市販惣菜を利用する



インスタント食品を利用する



体重を測る習慣をつけましょう

1カ月に1〜2回
体重測定を行いましょう

150cmで45kgの場合
BMI 20

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

BMI早見表

ご自分のBMI (体格指標) を確認してみましょう。

身長 (m) \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm (1.40)	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm (1.45)	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm (1.50)	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm (1.55)	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm (1.60)	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm (1.65)	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29
170cm (1.70)	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28
175cm (1.75)	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26
180cm (1.80)	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25

やせ：18.5未満

標準：18.5以上〜25未満

肥満：25以上

低栄養のリスクが高まるといわれる18.5未満は要注意!

しっかりと食べることができる体に

- 入れ歯があわない、歯ぐきが痛い
- かみにくい
- 飲み込みにくい
- 口のかわきが気になる
- 食べ物が口からこぼれる
- 食事の時や食後にむせる・よく咳をする
- 夜間、寝ているときに咳をする
- 食欲がない
- 食事摂取量が減った

1つでも✓がつく場合は
早めにかかりつけ医や
歯科医へ相談しましょう



わずかな歯・口の機能の衰えは、体の衰えと大きくかかわっています
かかりつけの歯科医をもち、定期的にお口のチェックを受けることが大切です