



低栄養に注意しましょう②

今回は低栄養のチェックを紹介しました。今回は低栄養の対策、予防のための食事について考えていきます。高齢者の70歳以上の低栄養に対しては以下の**3つの栄養素**が重要とされています。

タンパク質

低栄養の問題で最もとりあげられる、**タンパク質**は筋肉、内臓、皮膚、**ホルモン**など体を作る栄養素です。

ミネラル

特に**亜鉛**は**生命保持、健康保持に不可欠なミネラル**です。亜鉛は”皮膚、髪の毛、爪などの健康維持”、“記憶力の向上、精神の安定”、“免疫細胞を助け、免疫力の向上”などの効果があります。

抗酸化物質

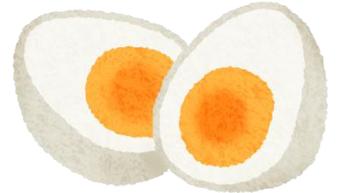
体調の不調や老化をもたらす**活性酸素※**による**細胞の酸化を防ぐことができます**。

※体は酸素を利用してエネルギーを作る際、同時に活性酸素は常に体内で生じています。活性酸素は細胞を傷つけ、老化、がん、シワ、しみ、糖尿病や脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病の原因となります。

ではどのような食事を摂取するといいでしょう？具体的な食物を紹介します。

たまご

ビタミンcと食物繊維以外、人間に必要な栄養素を全て含んだスーパーフード。タンパク質も多く、亜鉛も多く含みます。料理の種類も多く卵かけご飯など普段の食事に付け加えやすい食材です。



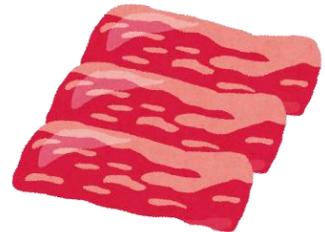
ナッツ類

タンパク質、亜鉛、抗酸化物質を含んでいます。一日に10粒程度食べることをおすすめします。



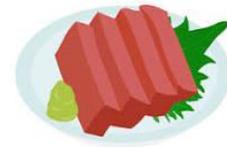
牛肉の赤み

赤みは脂肪分が少なく、タンパク質が多い食べ物です。亜鉛も含みます。



マグロ

マグロの赤身は、ヘルシーな食材として知られています。良質なタンパク質が豊富に含まれています。他の食材と比較すると、100g当たりのタンパク質含有量では牛肉や豚肉を上回っています。



納豆

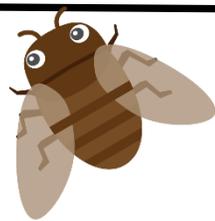
良質なタンパク質、脂質、カルシウム、鉄などの大豆に含まれる各種成分に加え、大豆には少ない脂質代謝に欠かせないビタミンB2を多く含んでいるのが特徴です。



その他に、チーズ、玉ねぎ、ニンニク、しじみ、アサリ、鮭などもおすすめです。

夏は暑さに加え、エアコンとの温度差で自律神経が乱れ食欲が低下しやすい時期です。食べる物を工夫して、食事量が減らないように、また食事量が減っても上記のように質の良いものを摂取しながら低栄養にならないように乗り切りましょう。





心臓リハビリテーションとは

心臓リハビリテーションとは、心疾患の患者さんが、体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、**再発や再入院を防止**することをめざしておこなう**総合的活動プログラム**のことです。

(引用：心臓リハビリテーション学会より)

・心臓リハビリでは再発や再入院を防止することが重要です。

心臓疾患は**再発や再入院を防止**する必要があるため、在宅でのリハビリテーション・管理はとても重要です。実際に筋力、歩行能力、運動耐容能は自宅での生活動作能力に反映されるだけでなく、その後の**再発や再入院**にも強く影響すると報告されています。

・ではどンドン運動していけばいいのでしょうか？

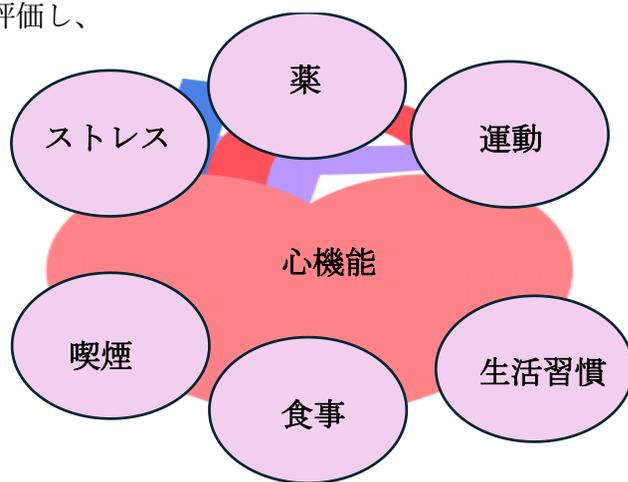
心臓疾患では運動は重要ですが、必要な運動は**適切な負荷の運動**です。過度な負荷の運動、日常の過度な活動量によっては心臓の状態が悪くなり再発するリスクが上がる可能性も十分に考えられます。

訪問リハビリで心臓疾患の利用者をみる際はまず、フィジカルアセスメントを行い、前回の運動や最近の活動量の負荷が強くないか評価し、その後のリハビリの負荷、生活指導を行います。



・注意すべきは運動負荷だけでしょうか？

いいえ、心臓の状態に影響するのは運動負荷だけではありません。服薬、食事（栄養、塩分）、ストレス、他の臓器の状態など様々な因子が影響します。そのため、オムソーリではリハビリスタッフ（運動を中心に）と看護師（生活指導を中心に）で連携を取り**総合的プログラム**を提供し、**再発や再入院の予防を目指しています。**



オムソーリでは**循環認定理学療法士**も在籍しており、心臓疾患のリハビリテーションも対応しています。気になることがありましたら連絡お待ちしております。

空き状況（8月1日時点）

看護：状況次第でお受けできますので連絡下さい。

リハビリ：**どの曜日にも対応できます。相談も含めお気軽に連絡下さい。**

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号：1363890185

電話：042-310-9748 FAX：042-310-9749

営業時間8:30～17:30（土日休み）

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部