

高齢者等の低栄養・フレイル予防のポイント

令和4年6月

- 1) フレイルチェック表の活用
 - ・定期的に体の状態をチェック
 - ・「低栄養ではないか？」の視点を常に持つことが大切
- 2) 持っている病気を適切に治療する（疾病管理）
 - ・かかりつけ医への定期受診
 - ・適正な血糖値や血圧等の管理
- 3) 栄養や運動など生活習慣を整える
 - ・一日の生活リズムを整える
 - ・社会参加、元気に体を動かす
- 4) 1日3食、栄養をしっかりと、バランスよく
 - ・3つの色をそろえて食べる「赤（主菜）、黄（主食）、緑（副菜）」
 - ・牛乳・乳製品でカルシウム補給
- 5) 体重測定のを習慣を
 - ・1カ月に1～2回の体重チェック
 - ・「体重減少」に早めに気づく
- 6) かかりつけの歯科医を持ち、定期的にお口のチェック
 - ・口腔状態の確認
 - ・口腔ケアをすすめる
- 7) 脱水予防
 - ・こまめな水分補給「1日7～8回に分けて補給（1回にコップ1杯）」
 - ・欠食せず、食事をきちんととる
- 8) 食支援で困った時には、管理栄養士の「相談窓口」を活用
 - ・食支援で困った時は、近くの管理栄養士に相談
 - ・媒体の活用等に関する相談窓口一覧（支援者用）参照

高齢者が地域で健やかに暮らしていくため、低栄養やフレイル等を予防するとともに、持っている病気の治療や自己管理（体重・血糖・血圧・脂質等の良好なコントロール）ができるよう、食支援に啓発リーフレット（住民用及び支援者用）を活用しましょう。