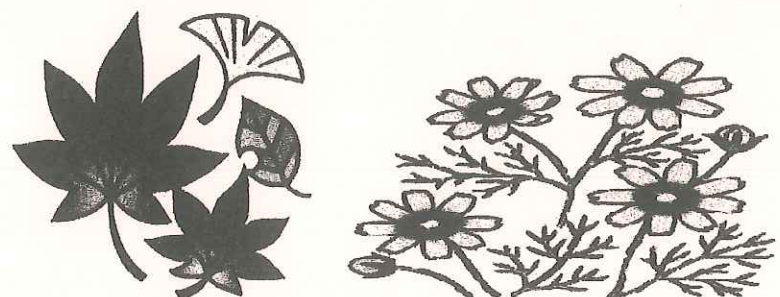


# 天寿荘ヘルパー便り

2016年 10月発行 244号  
文責 天寿会 訪問介護課  
金子由美子 <74-3117>

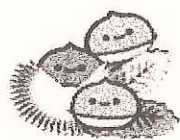


## 高齢者の特徴と食事

★年をとるにつれて体に様々な変化が生じ、そのことで食事がうまく摂れなくなり、食生活にも影響を及ぼします。体の変化を正しく理解して体の状態に合った食事をしておいしく食べましょう！

### ★加齢に伴う能力低下★

- ・味覚が衰える。
- ・飲み込む力が弱くなる
- ・噛む力が衰える。
- ・喉の渴きが鈍くなる。
- ・唾液の分泌が減少する。
- ・視覚、聴覚、嗅覚、触覚、温覚が衰える。
- ・消化液の分泌が減少し、胃腸の働きが低下する。



秋晴れの心地よい季節になりました。秋は「実りの秋」という言葉もあるように、果物や米などおいしいものがたくさん収穫されます。そこで、今月のテーマは「高齢者の特徴と食事について」です。

### ★積極的に摂りたい栄養素★



#### ◎たんぱく質…卵、肉、魚、牛乳、大豆など

消化吸収能力が低下するなどの理由から不足しがちになります。まんべんなく摂るのが理想的です。

#### ◎カルシウム…牛乳、桜えび、チーズなど

骨粗しょう症による骨折は、寝たきりの原因になります。乳製品に含まれるカルシウムは吸収率が高くおすすめです。

#### ◎食物繊維…ごぼう、れんこん など

腸のぜん動運動が鈍くなったり、腹筋力の低下などにより便秘になりやすくなります。野菜や海藻をたっぷり摂るようにしましょう。

※水分・塩分…喉の渴きを感じにくくなったり、排泄を気にして水分を摂らない事がありますが、水分を十分とり脱水にも気を付けましょう！