

新年明けましておめでとうございます。

皆様はどのようにお正月をおすごでしょうか。

ご承知のように、高齢化の伸びで社会保障費はだまっても年に一兆円が自然増があるとのこと。とりわけ若い人の年金は大変心配ごとです。

さて、今回は「高齢者の抱える生活課題と対応」というテーマは第三回目。今月は「食生活」です。高齢者の食生活について、食べ物と買い物について触れてみます。

なお、内容についての質問やご意見がありましたらどうぞお気軽にご連絡下さい。

お金

住居

食生活

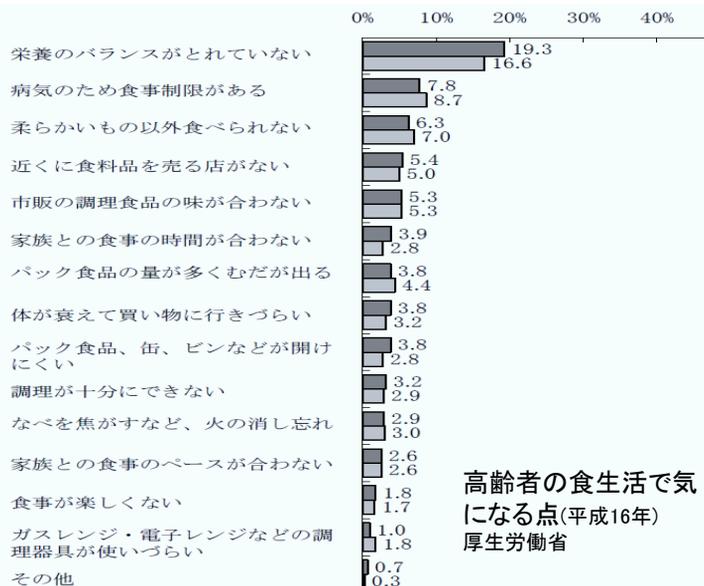
付き
合い外出
手段生き
がい病氣
介護家督
相続死の
迎え

① 高齢者にとって望ましい食生活

よく高齢者には「粗食」が言いという話を聞きますが、これは中年者の生活習慣病の視点の話で、高齢者にとっては間違っています。

実際に、血清コレステロールや肥満度の影響度は、高齢になるに従って低くなります。また、牛乳や油脂類を高頻度で摂取する高齢者ほど生存率が高いことが示されています。

また、肉類、魚介類、卵類、牛乳、大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、いも類、果物、油脂類などの多様性に富む食品摂取生活を持つ高齢者ほど寝たきりになりにくい結果が出ています。



【低栄養予防のための食生活設計】

①出所:東京都老人総合研究所 熊谷修研究員報告

- 動物性たんぱく質を十分に摂取する
- 肉と魚の摂取は1:1程度の割合にする
- 油脂類の摂取が不足しないように注意する
- 牛乳は、毎日200ml以上飲む
- 食欲がないときは特におかずを先に食べご飯を残す
- 酢、香味料、香り野菜を十分に取り入れる
- 会食の機会を豊富にする
- かむ力を維持するため義歯は定期的に点検する

② 都市でもある「買い物難民」

「買い物難民」という言葉は過疎地域のことと思ったら大間違い。

都市ではスーパーの閉店や商店街の衰退で高齢者が日々の買い物に困る事態が生じています。

その対応として、最近スーパーの宅配サービスや移動販売、また商店への送迎バスの運行などができました。また、介護が必要になった人にはホームヘルパーによる生活支援として買い物付き添いや代行があります。まだまだ不十分ですが、社会的な整備は少しずつ整備されています。このようなときの相談は市町村役場や社会福祉協会に確認ください。

●お問合せはこちらまで

info@kitawel.com

HK Welfare

北村 社会福祉士事務所(北村 弘之)

〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-7-7

TEL:090-5340-0364 info@kitawel.com