

貸館団体向け講座「今日から始める低栄養予防」を開催しました

令和3年10月20日

令和3年10月15日（金）、仙台市若林区保健福祉センター 家庭健康課健康増進係 管理栄養士 今野みどり様をお迎えし、当センター3階研修室（大）にて「今日から始める低栄養予防」を開催し、8名が参加されました。

コロナウイルス感染防止対策として、来場時の手指消毒を徹底し、体温の計測をするとともに、三密を避け、受講者の間隔を広く取り、常時換気を行いながら行いました。

シニア世代はメタボ対策より低栄養予防が必要とのことで、高齢になると気付かないうちに栄養が足りなくなることが少なくないとのことでした。

原因としてはメタボ対策として偏った食生活を送っていたり、病気のために食欲が湧かない、歯周病が悪化して歯茎が痛いなどのため、食べ物をしっかり噛むことができないなどが挙げられています。

低栄養が起因として、筋肉量が落ちて身体活動がスムーズに行えなくなり、転倒して骨折の恐れもあり、運動量が少なくなると食欲が湧かず、ますます栄養が不足して悪循環に陥ってしまい、フレイル（要介護の一步手前）になってしまいます。

高齢期を元気に過ごす食生活として、「1日三食は基本中の基本」、「毎日10品目を目標に食べるようにする」、「孤食を避けよう（コロナ過の中では、外食や食事会は、難しいかと思いますが、できるだけ家族と一緒に楽しく食事をする）」が大切だとのことでした。

参加者の方からは、毎日の食生活が大事ということがわかったやフレイルにならないように食事に注意するなどのご意見をいただきました。

今後もこのように地域の皆様の関心のある講座を開催していきたいと思えます。

