



0566-21-0211

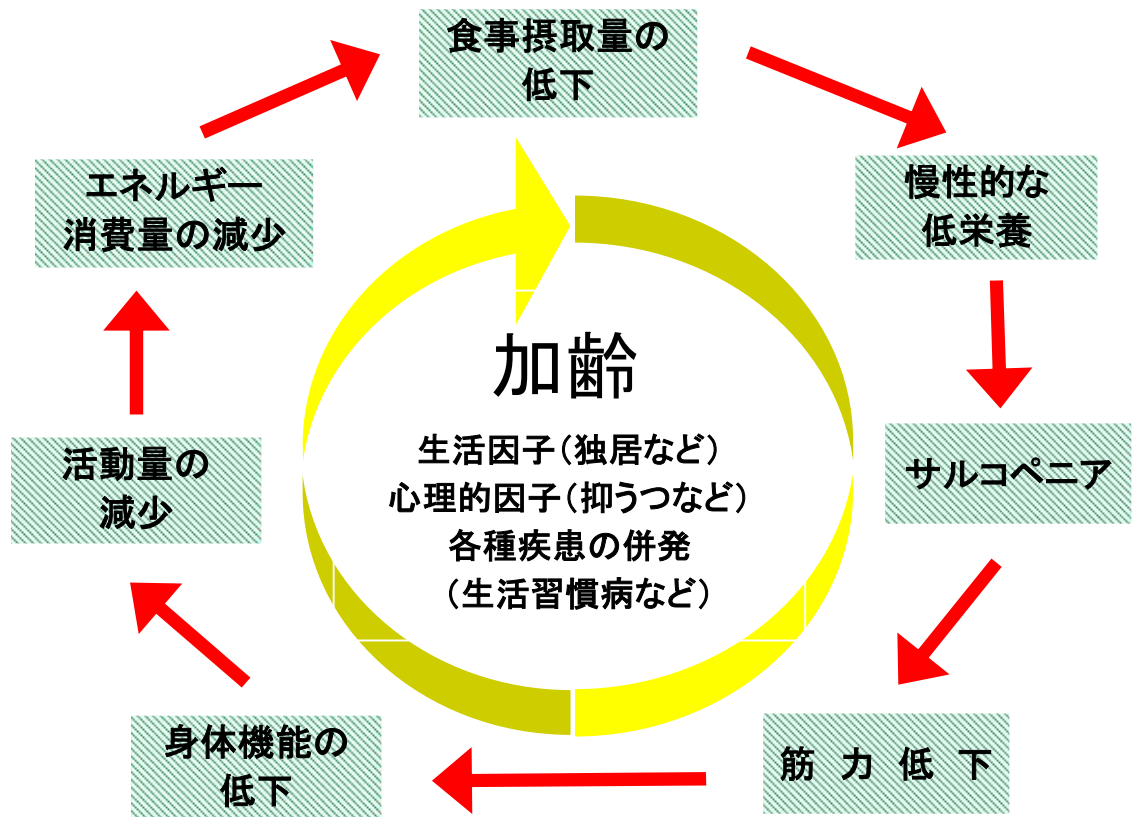
京極歯科院長の久田和明（ひさだかすあき）です。

今回の68号では『栄養』について考えます。ご家族の皆様でご覧ください。



健康を保つためには様々な食品群の食品をバランスよく摂ることが大切です。しかし高齢になると病気や加齢による食欲不振で食事量が減ったり偏った食事になったりと必要なエネルギーや栄養素を十分に摂れていないことが少なくありません。

栄養不足は**サルコペニア**(加齢による骨格筋量の低下)の原因にもなり、基礎代謝が低下し、エネルギー消費量が減れば食欲や食事量も低下し低栄養となり、さらに活動量が落ち悪循環(**フレイルサイクル**)へとつながります。



医院のお花



特に高齢者は次の3つの栄養素を意識し積極的に摂取しましょう。

- タンパク質** 筋肉や臓器などを構成する主要な成分
- ビタミン D** 骨の健康に不可欠で細胞の代謝にも関与
- 油(脂肪酸)** エネルギーを補う

フレイルや**サルコペニア**の予防・改善にはタンパク質を十分に摂ることが重要です。私たちは摂取したタンパク質をアミノ酸に分解、吸収し身体に必要なタンパク質を合成しています。その過程では非常に多くのエネルギーが消費されます。すなわちタンパク質を摂取してもそれに見合うエネルギーを摂らなければタンパク質を合成できません。

食欲や口腔機能低下などで1回の食事量が減ってきた方は間食の回数を増やすとよいでしょう。

間食にはエネルギーとタンパク質を摂取できる乳製品、卵、豆類がおすすめです。

エネルギーを確保するためクッキー・チョコレート・パン等も間食に適しています。

間食を利用して不足している栄養素を補いましょう。



フレイルや**サルコペニア**は筋肉量の減少、筋肉の活動量低下の状態です。予防・改善にはタンパク質摂取と共に「**運動**」が重要です。

散歩などの有酸素運動、筋肉に負荷をかけるレジスタンス運動(筋トレ)、ストレッチ体操で筋肉量を増やしましょう。

階段昇降や椅子立ち上がりなど生活の中に運動を取り入れる工夫をして安全に体を動かしましょう。



京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>



ホームページです
ご覧ください

定期健診で
お待ちしております

メンテナンスの方は
1~2年毎に
歯周病継続管理の
方は6ヶ月毎に、
レントゲン診査をお
勧めします

久田和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ