

宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

相談受付 月～金曜 9:00～17:00

専門相談 ※法律・医療相談は予約制(無料で相談できます)

●法律(弁護士) 第1・2(偶数月のみ)・3金曜 13:30～15:30
財産・相続・遺言・成年後見制度・DV・虐待被害 他

●医療(精神科医) 第4木曜 13:30～15:30
認知症・うつ・心の悩み・人間関係 他

●保健・介護等(保健師等)
月～金曜 9:00～17:00
健康管理・保健衛生・家庭介護・福祉サービス 他
※いずれも祝日、年末年始は除く

問い合わせ先 **TEL022-223-1165**

LIFEみやぎ

エイジングマガジン

2018年3月20日発行

春号

3月・6月・9月の20日と12月中旬に発行
宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行/社会福祉法人宮城県社会福祉協議会
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3
TEL022-223-1171 FAX022-223-1151

企画編集/河北新報社 協力/宮城河北会
〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは
TEL022(225)8477 FAX022(223)1151

広告に関するお問い合わせは
河北新報社営業局営業部 TEL022(211)1318

編集後記

今号では昨年開催したシニア美術展の入賞作品をご紹介します。5部門に250点の展示を頂き、いずれも作者の技量の高さがうかがえる作品で会場を訪れた方々の目を引き付けていました。展示された皆さま、ありがとうございました。

「初春のつどい」で講演した舞の海秀平さんのお話は、大相撲ファンにとって興味深い内容でした。勝敗や決まり手に注目するところですが、身ぶり手ぶりを交えながら仕切りでの心理・駆け引きや差し手争いについて語り、大相撲を見るときに面白さが増しました。

2月に平昌冬季五輪が開催され、会場は風が強く、寒い荒天の中での競技に選手は悩まされましたが、日本選手のメダルラッシュに日本中が熱くなりました。選手団の皆さまに敬意を表します。

国内ではインフルエンザが流行し、強い寒波で積雪が多く記録更新されるなど寒さ厳しい冬でした。この条件なら富士山が見える北限の山「花塚山」(福島県)に登りましたが、かないませんでした。健康管理につながったと納得したところです。(E.T)

健康・暮らし相談 Q & A

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

日々の食事を大切に

Q 働き盛りの頃は太っていた方ですが、高齢になって、以前に比べると随分食が細くなり、体重も減ってきたように感じます。高齢者の食事で気を付けることは、どんなことでしょうか。

A 日々の生活を健康に過ごし、病气やけがを防ぐためには、毎日の食生活が大切です。高齢期では、低栄養による「痩せ」に注意が必要です。体重が減ってくるとう身の機能が低下し、病气やけがへのつながる恐れがあります。痩せているかどうかは、BMIという体格指数から調べられます。現在の標準より痩せていれば、エネルギー不足となり、自分でも簡単に計算できるので、定期的に体

重を測定し、痩せ過ぎではないかチェックしてみることをお勧めします。痩せている人や体重が減ってきているような人は、毎日の食事を見直してみましよう。高齢者の場合は、特にタンパク質が不足しがちです。肉や魚、卵などの動物性タンパク質を含む食材を積極的に取ることが大切です。タンパク質が不足すると低栄養を招きやすく、筋肉が減ったり、心身の機能が衰えた

りします。また、特定のものを食べればよいというものはありません。さまざまな食品をバランスよく食べるようにすることが肝心です。そのためには、不足しがちな動物性タンパク質を含む食品を中心に、10食品(肉類、卵、魚介類、牛乳乳製品、緑黄色野菜、大豆・大豆製品、いも類、果物、海藻類、油脂類)を毎日、少しずつでも食べるようにしましよう。さまざまな食品を取るには主食、主菜、副菜2品のそろった一汁三菜の食事を基本にすると、栄養が取りやすくなります。できれば一日2食は一汁三菜になるようにしてみましよう。

また、食事の取り方について、食欲がないときは、ご飯は残して、おかずから食べてみる、何も食べる気がしないときは、好きなものだけでもいいから何かしら朝、昼、夕の3食を取るようにする

ことが大切です。とはいっても、毎日の食事の準備を負担に感じることがあるかもしれません。配食などのサービスを利用したり、お店やコンビニエンスストアなどの惣菜を活用したりと食事づくりの負担を減らしてみましよう。食べることを楽しむ工夫

夫も大切です。家族や友人らと楽しく会話しながら食事をしたり、地域で開かれる食事に関するイベントや集まりに積極的に参加したりするのもよいでしょう。日々の食事を意識し、健康で生き生きと暮らしていきたいですね。

BMIの計算法

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

(例)67歳 身長160cm 体重50kgの人の場合

$$BMI = 50 \div 1.6 \div 1.6 = 19.5 (\text{痩せ})$$

※身長はcmではなくmで計算

■BMIの判定表

年齢	痩せ (低栄養状態)	目標とするBMI (適正範囲)	肥満
18～49歳	18.4以下	18.5～24.9	25.0以上
50～69歳	19.9以下	20.0～24.9	25.0以上
70歳以上	21.4以下	21.5～24.9	25.0以上

〈厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」を参考〉