

桜の花びらが舞い、春の訪れを感じる季節となりました。
新しい季節の訪れに心も明るくなりますね。日差しのぬくもりに包まれて
利用者みなさんの笑顔が一段と明るく見えます。
温かくなってきたので、外気にも適度に触れながら過ごしましょう。
春は眠気も強い時期ですが、毎日一定のリズムで生活を送ると自然に自律神経が
整います。起床時間と就寝時間は出来るだけ一定にして、なるべく同じ時間帯で
食事をするよう心掛けましょう。



低栄養予防は『1日3食の食事』が基本です！！

毎日、1日3食しっかりと食べられているでしょうか？
栄養相談をしていると「そんなにお腹が空かないから…」「毎回作るのは大変」
と1日2食の方がちらほら。若い時はそれでよくても年齢を重ねるほど低栄養の
リスクは増していきます。高齢者は消化吸収の力も徐々に弱っていくため1日に
必要な栄養量を2回に分けて摂ると胃腸への負担も大きくなります。1日3回、
分けて食べる事で1回の消化吸収にかかる胃腸の負担も軽減し栄養の吸収もUP
します。おにぎりやパン、ヨーグルトや果物など1品からでも良いので！
まずは朝食を食べる習慣作りから改めて始めましょう。



お食事のこと、
お気軽に管理栄養士に
ご相談ください。



<摂食嚥下機能障害チェックシート>

- 食事中にむせることがある
- 唾液が口の中にたまる よだれがでる
- 飲みこむのに苦労することがある
- 固いものが噛みにくくなった
- 舌に白苔のようなものがついている
- 声が変わった(がらがら声)
- よく咳をする
- 食べる量が減った
- 体重が減った
(1ヵ月で5%、半年で10%以上)

年度初めに、噛む・飲み込む力の
状態確認も改めて行ってみましょう！

栄養アセスメント時に管理栄養士がチェッ
クしていきますので、不安があるときはぜ
ひ聞かせて下さい。

必要に応じて、食事形態(きざみ食やソフ
ト食)、とろみ調整剤の使用の仕方なども
ご案内させていただきます。

