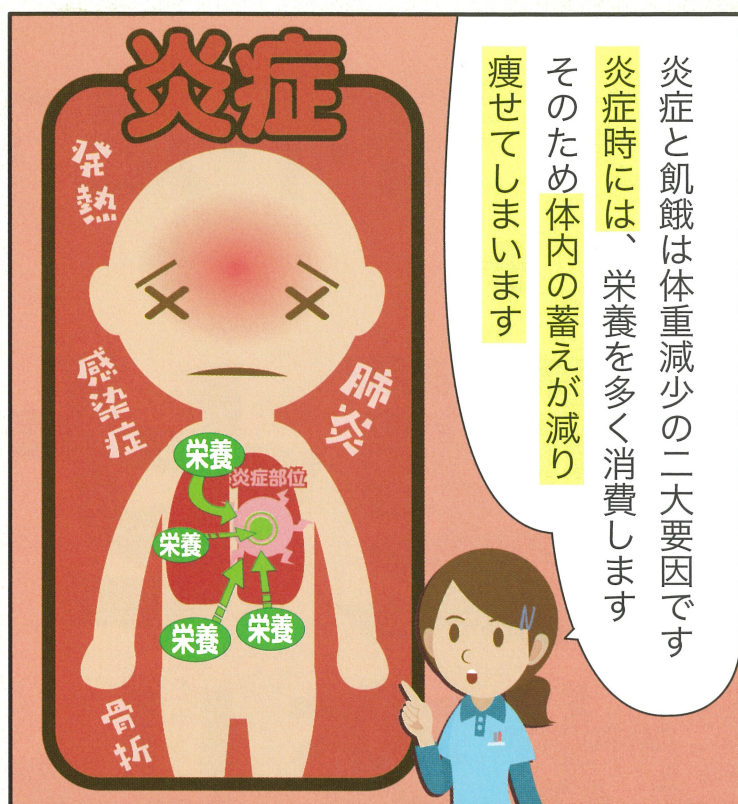
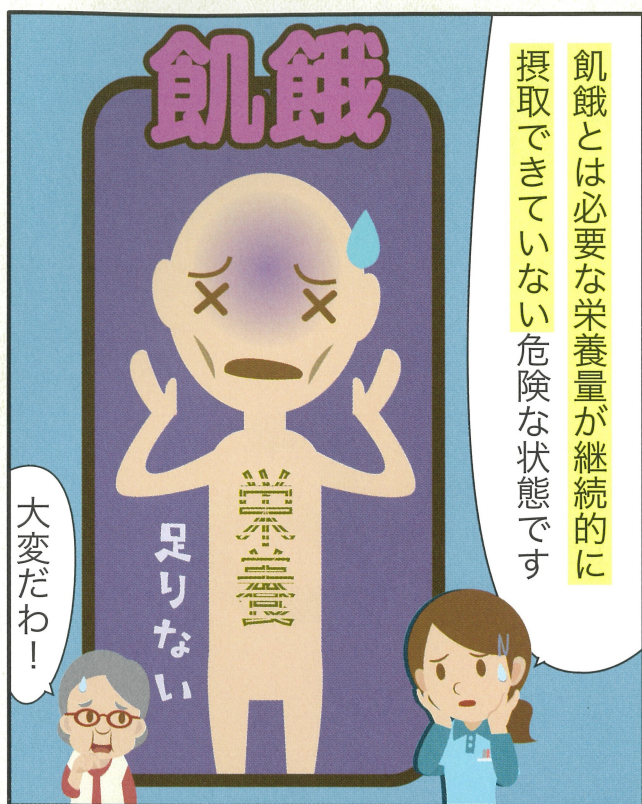




痩せが進行すると命に関わることも…
体重減少は、危険のサインなんです!



なつちゃん 解説コラム

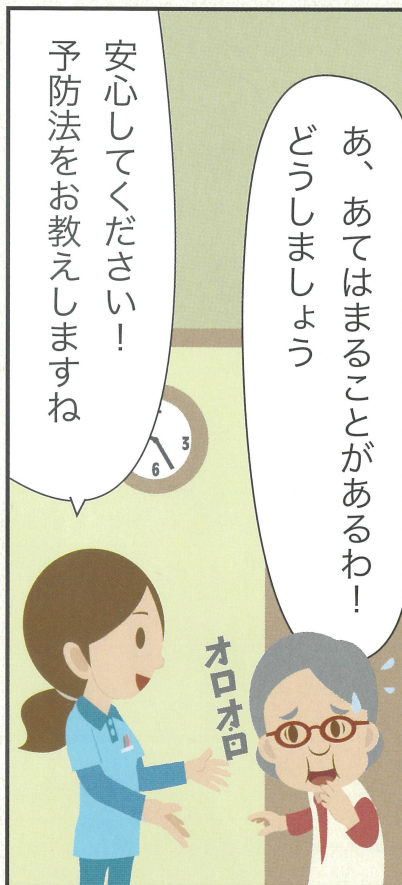
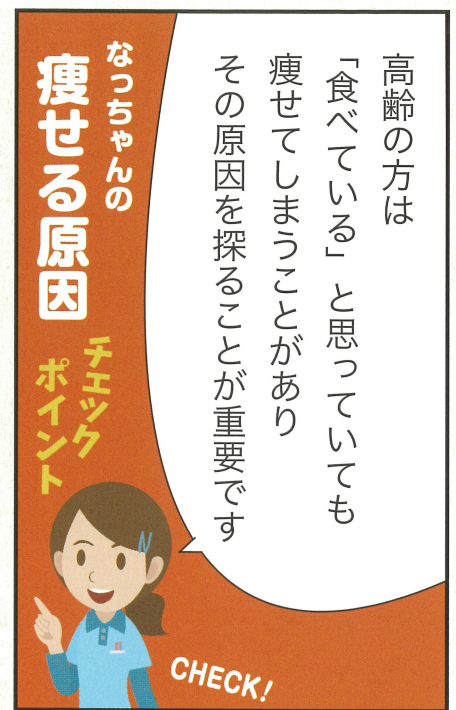
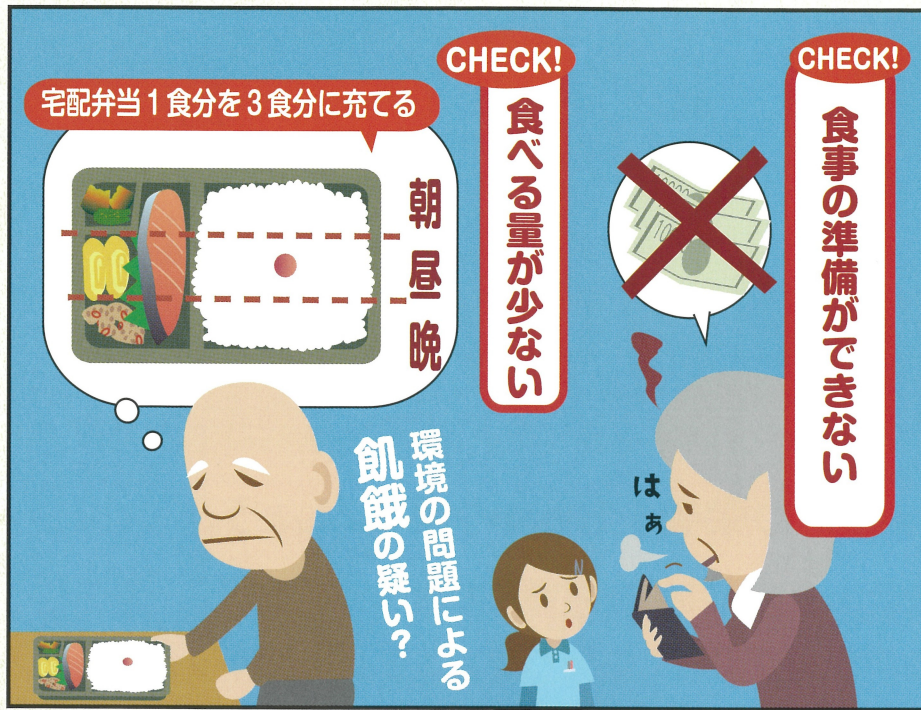


痩せたら 要介護度が 上がって大変!

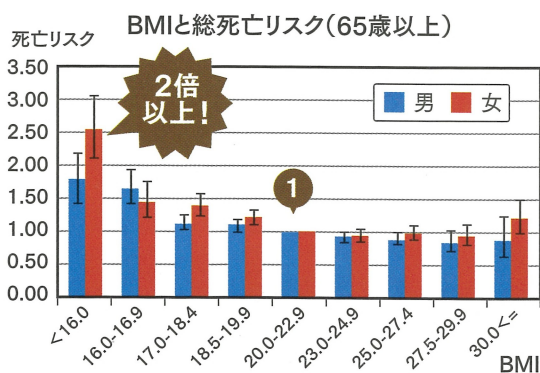
高齢者が緊急入院する原因は、肺炎がダントツ1位。2番目に多いのが骨折で、肺炎と骨折を合わせると約半数に上ります。栄養不足が続く筋肉が痩せてくると、転倒・骨折だけでなく、嚥下機能も弱って誤嚥性肺炎のリスクにも。要介護度が上がる背景には、低栄養による「痩せ」が潜んでいるのです。

痩せたら死亡率が高くなつて大変!

身長と体重から肥満や痩せを計算するBMI (Body Mass Index) と高齢者の死亡率の関係についての調査研究によ



痩せないこと、
筋肉を守ることが
大切なのね!



玉腰孝子, ほか: 後期高齢期・超高齢期に達することに関連する生活習慣要因の
コホート研究による検討, 平成25年
科学研究費助成事業(科学研究費補助金)研究成果報告書

と、BMI 20.0～22.9の死
亡率を1とした場合、男
女ともに、BMIの低い
「痩せ」による死亡率の方
が高いことがわか
ります。高齢者は
特にしっかりと食って
たんぱく質を摂り、
筋肉の量を増やし
体力をつけること
が大切です。

BMI=体重÷身長²