

(3) 「フレイル」予防の基本は 「3 プラス 1」

「栄養」「体力」「社会参加」 + 「口腔」
今回は「栄養」に注目します。

高齢者が「低栄養」になると何が問題
なのでしょう？

- ① 免疫力や体力の低下
- ② 認知機能の低下
- ③ 気力の低下
- ④ 疾患、創傷治癒が遅くなる。
- ⑤ 骨量減少(骨折の危険が増加)
- ⑥ 死亡率の上昇など

(4) 「栄養」



食品 10 品目群(さあにぎやかにいただく)
10 品目の中から 7 品目を目標に食べる様
にしましょう。難しい時は、今日食べた物
と違うものを明日、食べる様にしましょう。
1 週間を通すと、バランス良く食べられます。