



すみれ通信 69号

すみれ通信は、医療・介護に携わる方に発信しています



〒 251-0032
藤沢市片瀬339-1
藤沢市医師会館
在宅医療支援センター
☎ 0466-41-9980
Fax 0466-41-9981
メールアドレス fuji-zaitaku@movie.ocn.ne.jp

在宅療養を行う上でのポイント 第5回

今回は、栄養士さんに書いて頂きました。

公益社団法人 神奈川県栄養士会地域活動事業部会
藤沢栄養士の会 さつき会 宮原真美

さつき会は、日本栄養士会地域活動事業部に所属し、藤沢地区で活動している管理栄養士、栄養士の会です。

会員は働いている場所も働き方もまちまちですが、栄養士として、藤沢市の皆さんの健康増進に役立ちたいということで活動しています。

主な活動は、月1回、保健所の会議室をお借りしての定例会で勉強会や情報交換、委託事業の準備などを行っています。

高齢期の食事 (前編)

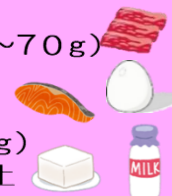
食事は単に必要な栄養を体にとり入れるだけでなく、生活のリズムを整えたり、季節を感じたり、楽しみや生きがいにつながっています。しかし、年齢を重ねるにつれて“低栄養”“過栄養”“様々な疾患による食事制限”など、食に関する問題をお持ちの方が増えてきます。長年の食習慣を変えていただくことはとても難しいですが、すこやかな生活を過ごすためにはバランスの良い食事をとることが重要です。

『食事は1日3食 時間を決めて、不足しがちなたんぱく質は毎食意識的にとり、水分はこまめに補給する』を心掛けていただければと思います。



<1日に必要なたんぱく質食品の目安>

肉	薄切り肉3枚(約60~70g)
魚	1切れ(約80g)
卵	1個(約50g)
豆腐	3分の1丁(約100g)
牛乳	1本(200ml)以上



(熊谷 修: 高齢期の食事. 日本医事新報4139,94,2003) より改変

食べる力に合わせた工夫

「嚙む」「飲み込む」ことが苦手になっても、“軟らかくなるまで煮る”“切り方を工夫する”“とろみをつける”など、ひと手間加えることでおいしく安全に食べることができます。食材は薄切りや一口大に、ゆで卵・オムレツ・スクランブルエッグなどは半熟状に、ひき肉はよく練って肉団子・煮込みハンバーグなどに、魚はホイル焼き・おろし煮・あんかけなどにすると食べやすいです。

以降は、次号に続きます。

新型コロナワクチンについて

新型コロナワクチンが 2/17 から接種が始まり 2/25 現在、21,896 人が接種しました。

接種順位は、①医療従事者 ②高齢者(令和3年度中に65歳以上になる方) ③高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方 ④それ以外の方としています。

対象となる医療従事者は、病院診療所(診療科や職種は問わず)で新型コロナウイルス感染症患者(疑いを含む)に頻繁に接する機会のある医師その他の職員その他の職員・医療機関と同施設内にある介護医療院や介護療養型施設の従事者・介護老人保健施設従事者・訪問看護ステーション従事者・薬剤師・コロナ患者搬送の救急隊員・自治体の担当で、いずれも頻繁に接する機会のある医師その他の職員となっています。

(詳細については、厚生労働省ホームページ新型コロナウイルス感染症に係る予防接種の実施に関する手引き参照)

バランスの良い食事をとるには

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて

