

アモールニュース



2022年2月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

「タンパク質」 ～フレイル予防のために積極的に摂取したい栄養素～

加齢にともない骨格筋量は減少し、60代からその減少は加速します。減少を抑えるためには、筋肉量の維持・増大が必要であり、そのために食事で良質なタンパク質を摂取する必要があります。タンパク質が不足すると、高齢者は筋肉が衰えフレイルに陥りやすく、運動・認知機能が低下しやすくなります。



タンパク質を積極的に摂取して、
体調不良を予防しましょう！



タンパク質不足にならない為にできること

自分に必要な量を把握する

日ごろからトレーニングを行っていない場合は、**体重 1kg 当たり、約 1g のタンパク質を摂ることが目安**です。体重 60kg の人でタンパク質 60g です。

食事でタンパク質摂取を意識する

1回の食事の主菜・副菜に含まれるタンパク質をすべて合わせて手のひらサイズを目安にしてみましょう。(肉・魚・卵・豆)

牛乳/乳製品は1日1回を目安に。

高齢の方で、消化吸收の力が弱まっていると感じる時や減量をしているわけではないのに体重が減ってきている時は、**体重 1kg あたり 1.2g のタンパク質量**を摂るよう心がけてみましょう。

足りない分を補う

食事だけでタンパク質量をコントロールするのが難しい場合は、“足りない分を補う”ためにプロテインを活用しましょう。



管理者のつぶやき



新型コロナウイルスの新たな変異株「オミクロン株」が世界各地で猛威を振るっています。引き続き、感染対策を強化して、訪問看護に参ります。あまり明るいニュースがなくて、気が滅入る毎日ではありますが、嬉しいこともありました。私事ですが、無事に長男が先月成人式を迎えました。越谷市内はそれぞれ出身中学校にて式典を行うのですが、恩師やたくさんの友人と再会できた様です。私も母になり20年。子育てと仕事の両立は色々なことがありましたが、全て私の大切な思い出です。これからも、母として看護師として、日々感謝して歩いていきたいと思ひます。ちなみに、末っ子が成人するまであと6年。まだまだ、子育て楽しめます♡(←末っ子溺愛中(笑))

【発行元】事業所番号:1160890178

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL:048-961-8902 FAX:048-961-8903 営業日:平日 9:00~18:00(休日:土日祝日)

正看護師 : 6名

理学療法士 : 3名

作業療法士 : 0名

言語聴覚士 : 0名