

# ほっとHOT通信

## シニアのかかりやすい症状と「食」

空にはうろこ雲が見え始め、夜にはスズムシが鳴いています。実りの秋がやってきました。



敬老の日(9月16日)にあわせて総務省がまとめた人口推計によると、65歳以上の高齢者人口は過去最多を更新し28%を超えました。超高齢化社会を迎えた今、健康に生きるために「高齢者特有の症状」と「食」にスポットを当ててみました。



### サルコペニアやフレイルって知っていますか？

#### ■サルコペニア

一般的に、健康であっても50歳以降は毎年筋肉量が減少するといわれています。しかし、加齢現象としての減少を越えて筋力の低下が起こること、もしくは身体機能の低下が起こることをサルコペニアと言います。その結果、握力や歩行速度が低下するなど、身体機能が損なわれ転びやすくなってしまいます。



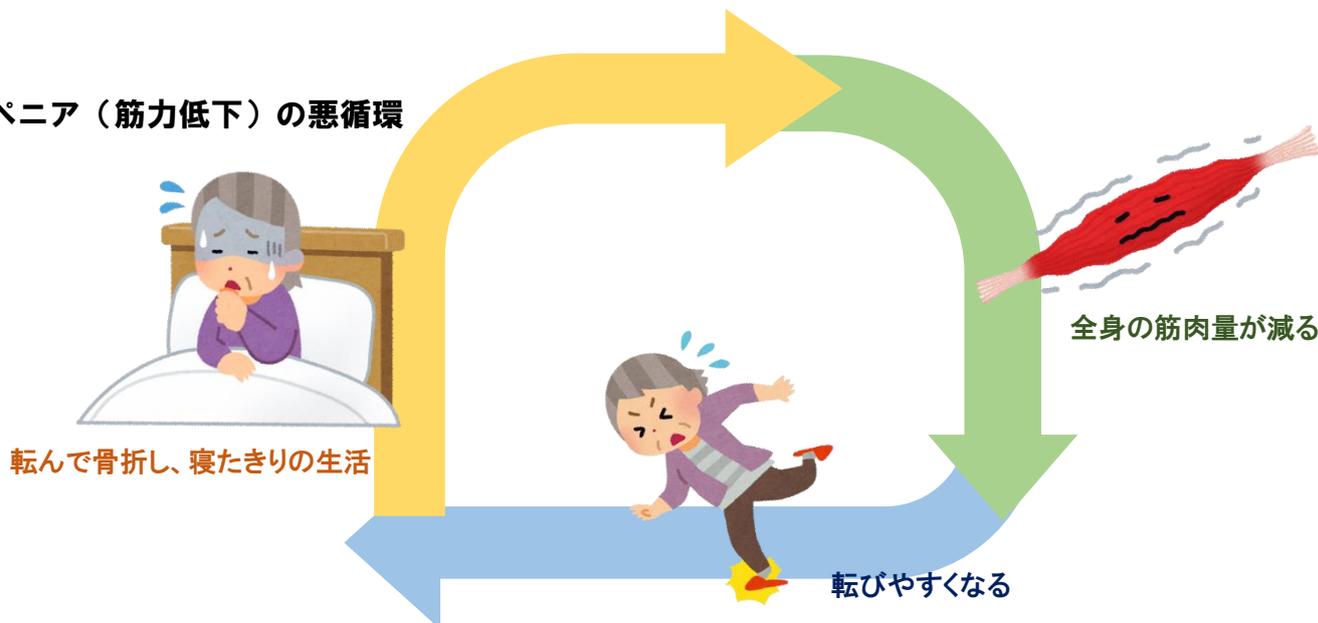
豆知識

ギリシャ語でサルコは「筋肉」ペニアは「喪失」を意味する造語です。

#### ■フレイル

サルコペニア→食事量が低下→慢性的な低栄養の状態を繰り返し引き起こすことをフレイルと言います。多くの人が健康な状態から、フレイル(虚弱)の段階を経て要介護状態になると考えられています。

### サルコペニア(筋力低下)の悪循環



サルコペニアの危険度は、自分でチェックすることができます。  
「指輪っかテスト」をやってみましょう！



困めない



ちょうど困める



隙間ができる

低い

高い

サルコペニアの危険度

出展: 栄養ナビ Presented by ネスレ ヘルスサイエンス  
[https://nestle.jp/nutrition/swallow\\_chew/meal\\_assistance\\_11.html](https://nestle.jp/nutrition/swallow_chew/meal_assistance_11.html)

いかがでしたか？

健康で元気な毎日を送るためには「筋肉量」や「筋力」がキーワードになります。  
それを支えるために大切なのが**食事**です。



誰かとわいわい話しながら囲む食卓は楽しく食も進みます。しかし、一人暮らしや家族と食事の時間帯が合わないと「孤食」になってしまいがちです。自分のためだけに調理するのが億劫になってしまったり、黙々と食べて早食いになってしまったりと孤食には悪影響が潜んでいます。

高齢者の食の現状を知るため「特別養護老人ホーム ゼフィール三田」の管理栄養士さんに施設での食事についてお聞きしました。



質問① 入居者は何人ですか？

⇒通常入居者が80人、短期入居者が20人程度です。デイサービスの利用者は30人程いらっしゃいます。平均年齢は80歳半ばくらいです。

入居部屋は基本的に一人部屋なのですが、ご飯の時間はグループを編成しています。グループごとに食事をする中で会話や交流が生まれています。



孤食ではなく、みんなで食べる「共食」を推進しているということですね！  
おしゃべりが弾むとご飯もよりおいしく感じられそうです♪

## 質問②

食の好みには対応していますか？



⇒個人の偏食には対応しており、苦手な食材があれば入れないようにしています。偏食とは異なりますが、季節感があるものだったり、お祝いの日など特別な日のメニューのちらし寿司や赤飯は人気が高いです。普段少食の人も食欲が増すようで食事量が増えますよ。

栄養バランスを考慮するだけでなく、みんなで一緒に、おいしく食べるための工夫をしておられることが分かりました。

誰かと一緒に食べることの大切さは分かったけれども、一人暮らしだし・・・  
家族やお友達といつも一緒に食べられるわけじゃないのよね。



そんな方には、みんなで楽しく食事ができる場所をご紹介します😊

### ■にじいろカフェ

開催日時:毎月第一水曜日 17:00~19:00

場 所:コープ三田西集会室(富士が丘)

費 用:夕食 大人500円(コーヒー・紅茶付) 小学生以下300円

定 員:40名(完全予約制)

### ■カフェ狭間

開催日時:毎週月・火・水曜日 9:00~12:00

場 所:狭間が丘 コミュニティセンター

費 用:コーヒー・紅茶 100円 トースト 100円

うどん・そば 200~300円

ランチ(コーヒー付き、最終週のみ限定20食) 500円



### ■サロン YOU

開催日時:毎週火・水・木・金曜日

10:00~14:00

場 所:武庫が丘コミュニティセンター隣

費 用:ランチ 400円(コーヒー付500円)



# ■いこいの家さんだ(子ども・地域食堂)

開催日時: 毎月第一・第三金曜日、第四土曜

16:00~20:00

場 所: 旧 三田市歴史資料収蔵センター隣  
(三田市屋敷町)

費 用: 大人300円 子ども100円



多世代の交流ができます✿



4つの施設について詳細な情報を知りたい方は  
いきがい応援プラザ~HOT~までご連絡下さい。  
電話 079-559-6800

今回ご紹介できたのは、地域の中にあるコミュニティカフェや地域食堂のほんの一部です。  
ここでも食べられるよ！うちのカフェはこんなことをしている！という情報をお持ちでしたら、ぜひお寄せください。

楽しく食べて、身体を労わりながら、  
いつまでも元気に過ごせるようにしましょう！



## ~HOT~<sup>はかり</sup>計相談員の ワンポイント就活講座

シニアにとって就職はたいへん。  
シニアならではの仕事探しのポイントを  
毎回お伝えしていきます。



### ☆定年退職後の再就職活動 (人生の新しいステージへ踏み出す)

定年という区切りを機に、「新たなビジョンに向けて歩いて行く」という動機は活力を生み出し、成功の秘訣となります。新たな道を歩き出すためには「自分を知る」ことが大切です。年齢による身体能力の低下や労働環境の変化など、自分ができると思っていることと再就職の現実にギャップが出ていることを自覚し、どの道に進めるかを考えてみてください。

課題がありますが、「熱意」と「絶対に働く」という意思が大事です。



### <<編集後記>>

初めまして！  
今号から編集を担当しています。右も左も上下も分からない初心者です。取材に時間がかかり、拙速な編集部分ばかりですが、ご容赦ください。