



## 介護ニュース

高齢者の栄養状態は、  
食事、身体活動、外出状況等と関係

厚生労働省は9月11日、「平成29年「国民健康・栄養調査」結果」を公表。同報告によると、引きこもりがちで週に1度も外出しない65歳以上の男性は、外へ出ている人と比較して低栄養に陥りやすい傾向にあることが分かった。

### 【調査結果のポイント】

- ・65歳以上の低栄養傾向の者(BMI $\leq$ 20 kg/m<sup>2</sup>)の割合は、男性12.5%、女性19.6%。
- ・四肢の筋肉量は、男女ともたんぱく質摂取量が多く、肉体労働の時間が長い者ほど有意に増加。
- ・外出していない男性の低栄養傾向の者の割合は、外出している者と比べて約20ポイント高い。
- ・「何でもかんで食べることができる」者の割合や、20歯以上歯を有する者の割合は、60歳代から大きく減少。

## Let's 脳トレ!

問題 「言葉の間違いを直しましょう」

- ① 「しゅしゃせんたく」を漢字で書くと

取捨選択

- ② 「受けた恥をぬぐい去る事」は

雪辱を晴らす

答えはこのページ一番下です

## ヘルスケア情報局

「高齢者の貧血～病気が隠れていることも」

年齢を重ねるとともに赤血球を作る力は低下します。高齢者の貧血は、ほとんどの場合発症は緩やかです。典型的な息切れや動悸、倦怠感などの貧血症状というより、心不全や肺気腫などと症状が紛らわしいことが特徴です。

何らかの病気が原因となって起きる続発性貧血が約80%を占めます。そのため貧血の原因を調べているうちに隠れていた病気が見つかる事があります。

いずれの病気でも、早く見つけて早く治すのが治療の秘訣です。日頃からかかりつけ医を持ち、定期的に相談しながら、症状に応じて専門医の紹介を受けましょう。



## 三友のつぶやき

今年に入り6人のスタッフが増えました。嬉しい事に、スタッフからの紹介も多くなりました。また、『評判を聞いて』『ホームページを見て』、とって面接に来て下さる方も増えました。本当に嬉しい限りです(^\_^)

一生懸命頑張っているつもりですがまだまだ発展途上の会社です。多くの方が、「ラクティで働きたいな」と思ってもらえるような会社を目指していきます。これからも是非、応援よろしくおねがいいたします。

for everyone's active life

すべての人の いきいきとした 暮らしのために

介護相談 ケアプラン作成 訪問介護 障がい居宅介護

福祉用具 住宅改修 家電販売 リフォーム

(有)あい家電

ケアステーション ラクティ

住所：大泉町坂田2-12-2

電話：0276-56-9237

ホームページ：<http://ai-kaden.jp/>



↑公式HP・ブログ



**lactie**

for everyone's active life

ご相談・  
お問合せ  
お待ちし  
ています!



Let's脳トレの答え

- ① 取捨選択

- ② 雪辱を果たす