杏の里 訪問看護ステーション通信

令和４年　５月吉日

お問い合わせ
杏の里訪問看護
ステーション
☎　0178-25-0111（代）

リハビリと栄養について

今回は、リハビリと栄養についてお話しします。皆さんは栄養をとれていますか？経口で栄養をとる方、経鼻経管や胃ろうで栄養をとる方など、方法は様々ですが、何かしら栄養をとっていらっしゃるかと思います。最近では「メタボ」という言葉が浸透しているためか、痩せていることが良いことだという考えが多いように感じます。しかし、特に高齢者では、加齢による筋肉量の減少を意味する「サルコペニア」や、加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態を意味する「フレイル」といった言葉が注目されています。どちらも低栄養状態によって引き起こされやすいため、適切なエネルギーとタンパク質を摂取し、できるだけ筋肉量を減らさないようにするということが重要になってきます。筋肉を減らさないようにするために運動をすることはもちろん重要ですが、その分のエネルギーやタンパク質を摂取することが大切です。

性別や活動量などによって必要な栄養量が変わってくるのですが、食事にて１日８００kcal食べていらっしゃって、必要栄養量が１２００kcalだとすると、マイナス４００kcalとなります。マイナス４００kcalを補充せず１ヶ月過ごすと、あくまで計算上ですが１．７kg体重が減ることとなります。その上でリハビリや運動だけを増やすと、必要栄養量がより増えるため、食べているのに痩せていってしまうことが予測されます。そのようなことを防ぐために、例えば運動後に牛乳を飲んだり、間食をするなど工夫して栄養を補充することも大切です。

栄養や運動量には個人差がありますので、訪問している看護師、療法士にぜひご相談ください。

ワンポイント看護

食中毒予防

食中毒を起こす原因は「細菌」と「ウイルス」であり、目には見えませんが、肉や魚などの食材や、いろんな物に触れる手にも付着していることがあります。食中毒の予防は、

★細菌を、

①つけない＝洗う！分ける！

調理開始前や、生の肉や魚を触る前後、鼻をかんだ後、オムツ交換をしたり動物に触れた後などは必ず手洗いをしましょう。また、生の肉や魚を切ったまな板などの器具から、加熱しない食品に菌が付着しないよう、使用の都度よく洗い、できれば殺菌しましょう。

②増やさない＝低温で保存する！

細菌の多くは、高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、十度以下では増殖が遅くなり、マイナス十五度以下では増殖が停止します。生の肉や魚、お惣菜などは、購入後なるべく早く冷蔵庫へ入れましょう。それでも細菌はゆっくり増えることがありますので、冷蔵庫を過信せず早めに食べましょう

③やっつける＝加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん野菜も加熱して食べれば安全です。冷蔵庫保存していた料理も再加熱しましょう。布巾やまな板、包丁などの器具も洗剤でよく洗い熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤も効果的です

★ウイルスの場合は、

①持ち込まない＝健康管理！

ウイルスに感染しないよう日頃から体調管理を行い、外出時の感染対策や外出後の手洗いを行いましょう。発熱や下痢や嘔吐がある場合は調理を行わないようにしましょう。

②広げない＝手洗い！清掃、消毒！

ウイルスに感染しても、それが食品に付着しなければ食中毒には至りません。こまめに手洗いをし、調理器具の洗浄、殺菌を定期的に行いましょう。

編集後記

これから入梅にかけて心身共に調子を崩すことも増えるかと思われます。何かありましたらいつでもお声がけください。