



# 「食べるでつながるプロジェクト」

1月の講演会内容と7月講演会開催のお知らせです♪

北病院 看護総師長  
北原 政子



以前おこなった栄養士の講演内容を簡単にお伝えしたいと思います。

## 『高齢者の脱水と食事について』 講師：北病院 管理栄養士 片山 郁乃

高齢になると筋肉量が減ると共に、体内の水分量も少なくなります  
(乳児：70% 一般的な成人：60% 高齢者：50%)



### ■高齢者の脱水状態を見逃さないで下さい！

- 水分摂取量が極端に少なくなると、痰がからみやすくなります。
- 高齢の方の脇に手をあてて、湿り気が無い場合は脱水状態が考えられます。
- 手の甲の皮膚をつまみ上げて、すぐ戻らない場合は脱水状態が考えられます。

### ■高齢者こそ、しっかり食べましょう

高齢になると1日に必要なエネルギー量は減りますが、骨格筋を維持するためには多くの栄養が必要となります。必要なたんぱく質は若い人と変わりません。

[例] 70歳代からの必要エネルギー摂取量(Kcal/日)

男性(60kg) エネルギー量「1,850Kcal～」 たんぱく質「60g」

女性(50kg) エネルギー量「1,450Kcal～」 たんぱく質「50g」

次回講演会は、下記の内容で予定しています。ぜひ参加をお待ちしています。

- 日時 7月15日(土) 14:00～
- 場所 上飯田ワイワイルーム (すまいるハートビル2階) ③④
- 内容 **理学療法士・管理栄養士・放射線技師による講演**

★ご不明な点などにつきましては、下記までお問い合わせ下さい

お問い合わせは…

北病院 甲斐・北原 (052) 915-2301  
生協わかばの里 玉越 (052) 914-4121  
北生協歯科 小池 (052) 915-7710

食べるでつながるプロジェクト委員会