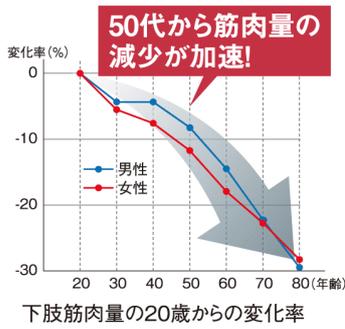


結構な量です。さらに高齢になると、タンパク質量が十分でなく、運動量が減っていくこともあるので筋肉が失われるスピードが加速してしまいます。

もう1つ悪い条件があります。高齢になって大腿骨折や肺炎で入院することがあります。入院して安静にしておく、2日で1%の筋肉量が奪われます。たった2日で1年分の筋肉が失われるのです。1週間から2週間ほど入院してしまうと、歩



けていたものが歩けなくなり、口から食べていたものが食べられなくなります。じゃあ、若い時にいっぱい

筋肉をつけてボディビルダーのようにしておけばいいの？と言うとそうでもないのです。失われる時は一気に失われます。できることは「今」、その歳に必要な量のタンパク質を摂取し、健康的に運動することです。

こんな話題が全く他人事ではなくなった5回目の年男です。

柔らか食

私の本職にもあるのですが、介護の現場で、食事形態を決めることがあります。その方の噛む能力や飲み込みの能力に合わせて決めていきます。ところが、現場では能力があるにも関わらず、より柔らかいものが提供されているケースが多くありま

す。もちろんその方が食べやすいということはあるのかもしれませんが、私としてはより硬いものへと変更したいのです。理由は1つ。柔らかくすることによって栄養量が低下していくからです。例えば、普通のご飯をお粥にすると栄養量は半分です。ダイエットにはいいのですが：

実は、介護現場全てで柔らか食傾向があります。その方が安全だからです。そこで今年考えているのは、簡易にその方の食べる能力を図り、その能力に合わせた食事を食べていこう！という活動です。昨年から動き出しており、今月からいよいよ実証実験です。

柔らかいものしか食べてなければ柔らかいものしか食べられなくなります。少しでも社会を変える運動になればいいですね。