



安全管理委員会からの耳より情報 VOL.28



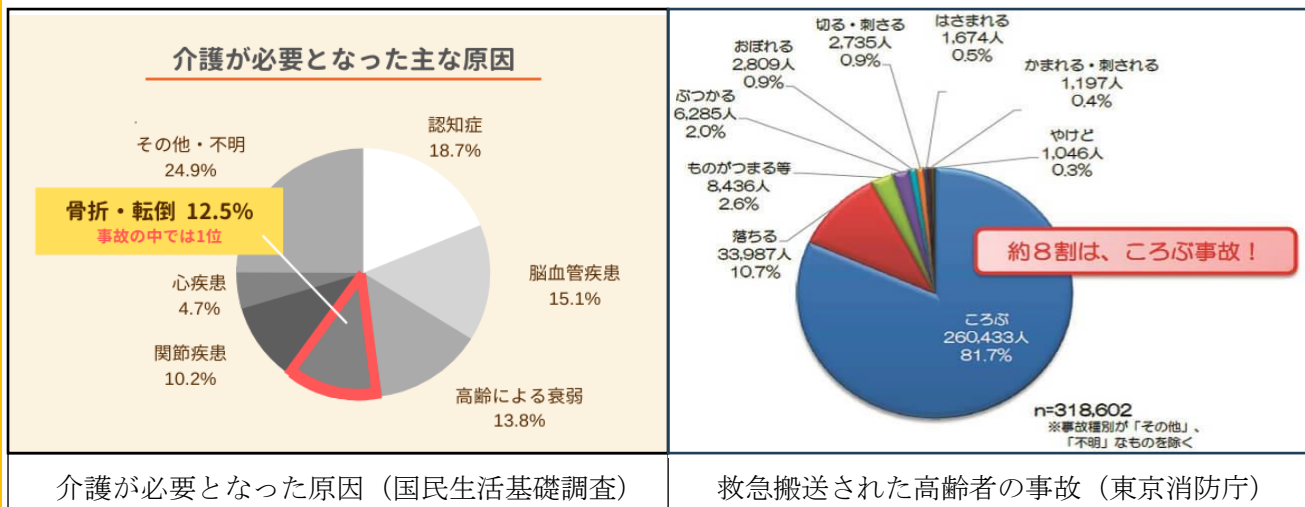
低栄養は転倒や骨折の危険！？

近年、高齢化社会が進む中、65 歳以上の不慮の事故で8割が転倒・転落による死亡事故を占めています。転倒の要因の一つが低栄養であり、健康的に生きるために必要な量の栄養が取れていない状態を指します。特に夏場は食欲が減退し、食事が偏り栄養不足になる恐れがあります。

低栄養になると…



- ✓ 転倒や骨折のリスクが増加し寝たきりの状態になりやすい
- ✓ 傷が治りにくく、感染症にかかりやすくなる
- ✓ フレイルに陥る



こうならないために



- ◇ 低栄養の原因をみつけ、根本を改善しましょう
- ◇ 摂取量を少量ずつ増やし、栄養補助食品等でカロリーやたんぱく質を補いましょう
- ◇ 栄養バランスのよい食品を規則正しいリズムで摂りましょう
- ◇ 無理なく体を動かす習慣をつけて、生活リズムを整えましょう

[出典・参考資料]

不慮の事故による死因別にみた年次別死亡数及び死亡率 人口動態調査 厚生労働省 2018 年
東京消防庁ホームページ救急搬送データから見る高齢者の事故 2014～2018 年