



在宅医療と介護の連携

第25回

～身近な事例から～

食べる楽しみの支援 管理栄養士に相談し在宅生活を継続できたケース

1人暮らしで、ひきこもり状態だった70代男性。毎日の食事の支度や買い物が面倒になっていました。日に日に体重が減り、気力や体力も低下したため、施設入所を考えるようになりました。

そこで高齢者なんでも相談室から紹介があり、管理栄養士による電話相談や訪問支援を受けることにしました。本人の意向や状況を踏まえて目標を立て、簡単な調理法やコンビニでの食材選び、配食サービスなどを取り入れることで、徐々に栄養状態が改善しました。その後は食べるのが楽しくなり、趣味も再開し、自宅での生活を続けています。



食事内容に不安がある方は管理栄養士にご相談ください

高齢期の低栄養は、体力低下から衰弱への悪循環により要介護状態になる原因になります。予防には「栄養」「運動」「社会参加」の3つをバランスよく行うことが大切です、中でも「栄養」は大切な土台です。食事内容に不安がある方は、一人で悩まず早めにご相談ください。