



青い鳥通信 9月号



青山訪問看護ステーション羽曳野

「新型!？」食べているのに栄養失調!?

従来の栄養失調は、経済的な理由などによって十分な食事が得られず、栄養が不足してしまうというものでした。その後、ほとんど聞くことはなくなりましたが、最近「**新型栄養失調**」が話題になっています。

新型栄養失調とは、摂取しているエネルギー量が十分に足りているにも関わらず、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの身体に必要な栄養素が不足している状態のことです。新型栄養失調は風邪を引きやすくなったり、疲れがとれにくくなったりするなどの体調不良を引き起こします。場合によっては、集中力の低下やうつ病の症状などがあらわれることもあります。



特に若い女性はダイエットによる過度な食事制限により、栄養が不足しやすく、その影響で筋肉が落ちて代謝が低下し、髪のパサつきや肌荒れ症状が現れやすくなったりします。中年の男性は、コンビニ弁当やインスタント食品など手軽に摂れる食事に偏ることで、野菜から摂取できる栄養が不足しがちです。高齢者は噛む力が弱くなり単品メニューなどで食事を簡単に済ませてしまうこと多く、肉や魚などのたんぱく質不足が問題になっています。良質なたんぱく質が不足することで筋肉が落ちてしまい、運動機能の低下、更に老化を進める原因となってしまうのです。免疫力が低下し風邪を引きやすくなる可能性もあるので注意が必要です。噛む力や飲みこむ力が弱くなってしまっている方、一度に沢山食べられない方には、栄養補助食品も色々な種類がありますので上手に利用しましょう。



看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 13:00~17:00	○	○	○	○	○	○

- 空きあり。
 - △ 若干、空きあり。
 - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	△	△	△	○	○	△
午後 13:00~17:00	○	○	○	○	○	○

訪問エリア

- * 羽曳野市
- * 藤井寺市
- * 松原市
- * 堺市 東区
- * 堺市美原区 など。



ブログ 随時更新中!

青山訪問看護ステーション羽曳野



スタッフのプライベートな話題が満載(?)
ぜひ、遊びに来てください

<https://www.aoyama-care.jp/care/visit-nursing/>



青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3 TEL 072-931-4174
FAX 072-937-1016

青山訪問看護ステーション羽曳野サテライト藤井寺

藤井寺市野中 1-44-1 TEL 072-952-4174
FAX 072-939-5355

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8：45～17：30

管理者：島貫久美子

