

令和 6 年度 第 3 回地域のみなさまと学ぶ会を 8 月 13 日に開催しました。

今回のテーマは「栄養について考えてみよう～低栄養・脱水予防～」でした。

低栄養をはじめとする栄養障害は、さまざまな合併症を引き起こし、多くの疾患の予後悪化につながるといわれています。また近年の気候変動による酷暑による高齢者の熱中症や脱水なども大きな社会問題になっています。

1. 栄養の基本

<b>炭水化物(糖質)</b> 炭素(C)水素(H)酸素(O)からなる化合物 重要なエネルギー供給源 <b>4Kcal/g</b>	<b>たんぱく質</b> 20種類のアミノ酸で構成されている <b>4Kcal/g</b>	<b>脂質</b> 不溶性有機溶解する化合物(脂肪酸・中性脂肪・リン脂質など) <b>9Kcal/g</b>
--	---	--



院外 13 名、院内 4 名の方にご参加いただきました

栄養評価 簡易計算表	
・エネルギー簡易法 = 25~30Kcal×体重(Kg)	
・必要水分量(ml/日) = 年齢別必要量(ml)×実測体重(Kg)	
年齢別必要水分量	
一般成人(22~54 歳)	35ml/kg/日
55~64 歳	30ml/kg/日
65 歳以上	25ml/kg/日

3 大栄養素は「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」です。低栄養、脱水の種類、1 日に必要なエネルギーなどの知識と、必要水分量の簡易計算を参加者の皆さまと一緒に計算しました。



菊川市

「地域のみなさまと学ぶ会」では、地域の医療・介護を支える多くの方との新たな出会いがあります。この出会いは、体験できない多くの経験を同う学びの機会になっています。繋がることで得られる信頼は地域の財産です。みなさまのご参加をお待ちしております。