

## 食習慣 ・ 1日3食きちんと食べていますか？

⇒ ②いいえ にチェックが入ったら

食事回数の不足、食事時間が不規則、栄養のバランスの偏りの可能性があります。高齢期は筋肉量が落ちやすいため、たんぱく質をとり、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることが大切です。

### 改善のポイント

1. 「主食」「主菜」「副菜」のそろった「一汁三菜」を食事の基本にしましょう。
2. 肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質をしっかりととりましょう。
3. 家族や友人などと一緒に食事をする機会を増やしましょう。



主食 (米・パン・めん)



主菜



(魚・肉・卵など)

副菜



(野菜など)



汁物



牛乳



くだもの

## 口腔機能

- ・半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？
- ・お茶や汁物等でむせることがありますか？

⇒ ①はい にチェックが入ったら

歯と口の状態が悪くなっている状態が考えられます。口腔の機能の衰えはオーラルフレイルと言われ、全身の機能の衰えにつながる可能性があります。歯科医療機関を受診することをお勧めします。

### 改善のポイント

1. 毎食後の歯磨きや歯間ブラシ、義歯の清掃、舌の清掃などで口の中をきれいに保ちましょう。
2. 口腔体操などで口腔の機能を保ちましょう。
3. 定期的に歯科医療機関を受診し、歯と口、義歯の状態などを確認してもらいましょう。

