

日本の高齢者の低栄養を何とかしたい。

低栄養とは健康なからだを維持し、生活するのに必要となる栄養素(エネルギーとタンパク質)が不足している状態のことを言います。日本の高齢者の2割が低栄養であり、およそ半数に低栄養のリスクがあるとされています。低栄養は高齢者のQOL(生活の質)に大きな影響を及ぼします。筋肉量、免疫力や体力、気力、認知機能などの低下を招き、介護が必要になったり、寝たきりになる危険性が増してきます。

**元気に
食べて
ますか?**

日本の高齢者の低栄養を何とかできないか。私たちは考え、行動してきました。いま、私たちが直面しているのは、目の前で普通に生活する、一見元気そうに見える高齢者の低栄養です。知らず知らずの内に低栄養となり、気付かぬまま負のスパイラルに落ちていく。そんな元気そうに見える高齢者が数多くいます。

低栄養は正しい知識を持つことで予防できます。私たちは知って欲しいのです...、日本の高齢者のおよそ半数に低栄養のリスクがあることを。私たちは気づいて欲しいのです...、「まさか私が...」と思っている人たちに予防の大切さを。私たちは声掛けをして欲しいのです...、あなたの周り的高齢者に「元気に食べてますか?」と。

「元気に食べてますか?」活動に、参加してください。(以上、WAVES Cafe ホームページより)

2017年7月15日
WAVES Café in 沖縄
開催決定!!

