

高齢化社会の現代養生訓（食事栄養管理について）

武田英二先生（専門学校健祥会学園校長）

高齢者の栄養管理とQOL維持のために

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなったり、トイレを気にして水分を控えたりすることで、知らないうちに脱水症状を起こすことがあります。脱水は、体力や食欲の低下、便秘、意識障害、感染症のリスクにもつながるため、日頃からの水分管理がとても重要です。

一般的に、高齢者に必要な1日の水分摂取量の目安は「体重（kg）×50ml」とされており、体重50kgの方であれば2.5Lの水分が必要となります。このうち半分は食事（水分の多く含む食品や汁物）から、残り半分は飲み物としての摂取が理想的です。

栄養と水分の摂取は、高齢者の体調管理、病気の予防、そしてQOL（生活の質）の維持、向上に欠かせない基本的な取り組みです。

栄養補助食品（ONS）の活用について

高齢者の中には、慢性疾患の影響や食事量の低下により、必要な栄養を食事だけで十分に摂取できない方もいらっしゃいます。そのような場合には、経口栄養補助食品（ONS:Oral Nutrition Supplement）を活用することがあります。ONSは飲みやすい形でエネルギーやタンパク質を効率よく摂れる補助食品です。

特に、慢性疾患や明らかな栄養不良がある高齢者に対しては、1日あたり400kcal 以上、タンパク質15g以上を目安に、少なくとも1か月間継続して使用し、その効果を評価することが推奨されています。

栄養とともに大切な「水分管理」～脱水予防のポイント～

高齢になると、加齢、病気、生活環境の変化などの影響により食欲が低下しやすく、栄養不足に陥ることがあります。実際、地域で暮らす高齢者の約15%、入院中の高齢者では23～62%、介護施設では85%の方に栄養障害（タンパク質・エネルギー不足）が見られると報告されています。そのため、高齢者には定期的な栄養スクリーニングやアセスメントを行い、変化に応じたきめ細やかな対応が求められます。

高齢者に必要とされる1日のエネルギー量は体重1kgあたり30kcal、タンパク質は1.2g/日が目安とされています。

栄養科からのメッセージ

病院食は、「食べること」そのものが治療や症状の回復につながる大切なケアです。私たちは患者さんに「おいしい」「楽しみ」と感じていただけるよう、味や見た目、季節感にもこだわり、日々喜んでいただける食事づくりに努めています。



スタッフ

～お知らせ～

世界ホスピス緩和ケアデイ 2025メインテーマ「ホスピス緩和ケアを必要とするすべての人へ届けます」

ホスピス緩和ケア週間 前夜祭コンサート・パネル展

9月27日（土）13時30分開始 近藤内科病院・緩和ケアガーデン

- あわ芸芸座・・・寿二人三番叟
- 女声合唱団「鸞」・・・合唱
- ほんま連・・・阿波踊り
- 瀬部妙子様・シュガー様・・・ジャズ演奏

わかば通信に関するご意見・ご感想をお待ちしております。

本広報誌をより良くするために皆様からの率直なご意見をお寄せ下さい。〔近藤内科病院 広報委員会〕

近藤内科病院広報誌 わかば通信 第48版 令和7年8月吉日発行 発行元：近藤内科病院 広報委員会

美味しい楽しい病院食

近藤内科病院 院是

私たちは医療技術と心を磨き、患者の皆様が常に最良の医療が受けられるように全力を尽くします。

- ・命の質（QOL）を高める医療
- ・職員が楽しく働ける医療
- ・患者、家族の皆様が安心できる医療
- ・社会の進歩に貢献できる医療

おいしく たのしい 病院食

～目指すのは、日本一の病院食～

当院では、「医食同源」の理念のもと、食事を単なる栄養補給ではなく、治療の一環として大切に考えています。その原点は、江戸時代の『養生訓』で知られる 貝原益軒先生の教えにあります。

私たちが目指しているのは、「日本一の病院食」。その思いを胸に、日本病院評価機構の審査で3回連続の最高評価「S」を獲得することを目指し、日々努力を重ねています。食材には、できる限り地元の新鮮なものを使用し、地産地消を徹底しています。四季の移ろいを感じていただけるよう、二十四節気にはお赤飯を添えるなど、季節の行事や日本の文化の演出も大切にしています。

嚥下が困難な患者さんには、言語聴覚士と管理栄養士が連携し、個々に合わせた安全でおいしい食事を提供。単に「食べられる」だけでなく、「食べたいと思える」「美味しいと感じられる」食事を目指しています。

患者さんの「笑顔」と「元気」の源となる一善を、これからも心を込めてお届けしてまいります。

貝原益軒 先生の名著



WAKABA農園



わかばもち米のお赤飯



筍缶詰



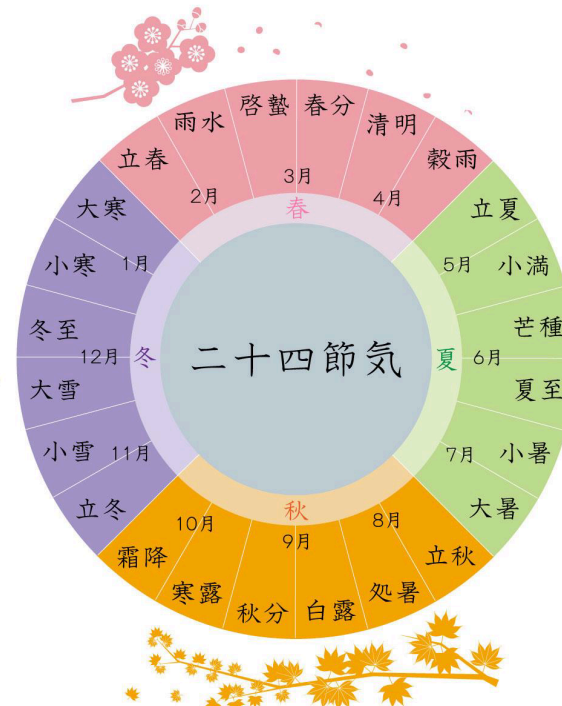
多職種連携食事介助



笑いヨガで嚥下訓練

松本康男（栄養科主任 管理栄養士）

二十四節気とお祝い膳



二十四節気とは、1年を春・夏・秋・冬の四季に分け、さらにそれぞれを6つに区切った、古くからの日本の暦です。自然の移ろい、草花の香り、風の爽やかさ……そうした季節ごとの風景や行事をテーマに、やさしい色合いと思いやりの言葉でランチョンマットをデザインしています。目にも心にもやさしく、患者様やご利用者様からも好評をいただいています。