

## 「いつまでもわが家で暮らしたいをささえる」 ～支える人@管理栄養士



### ◆プロフィール◆

古閑 美穂

市健康づくり推進課（市保健福祉センター）

管理栄養士

趣味：読書 食べる事

市で働く管理栄養士は赤ちゃんから高齢者まですべての人の健康を食の面からサポートする仕事をしています。

「食べる」ことは、人間にとって大切なことです。生きていくためや健康のために必要な栄養をとるという意味だけでなく、満足感を得たり、人生を豊かにしてくれる楽しみのひとつでもあります。しかし、「食」はとり方次第で健康を助けてくれるものにも健康を害してしまうものにもなります。

宇城市の健診・医療・介護のデータをみると、生活習慣病が重症化し、介護保険が必要になる方が多く、お家での生活が難しくなっている様子が見受けられました。

また、宇城市の75歳以上の健診結果を見ると、BMI18.5未満（※1）のやせの方は7%ですが、BMI25以上の肥満の方は23%と多いので、フレイル（※2）や骨折、低栄養予防だけでなく、生活習慣病などの発症予防、重症化予防がまだまだ必要です。

高齢になっても健康でいるために病気の発症予防に取り組むだけでなく、病気になってからもさらに悪化しないように市の管理栄養士・保健師は訪問活動を行っています。令和2年度から「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関する事業」が始まり、健康教育や訪問の充実が図られます。みなさまの健康を少しでもサポートできるよう、市の保健師・管理栄養士連携して取り組んでいきますのでよろしくをお願いします。

※1 BMIとは Body Mass Index の略。ボディマス指数、一般的に BMI と呼ばれる。体重と身長の関係から算出される人の肥満度を表す体格指数。

### BMI の計算式と判定基準

体重はkg、身長はcmではなくmで計算する

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例) 体重50kg 身長160cm (1.6m) の場合

$50 \div 1.6 \div 1.6 = 19.53125 \dots$  BMI は 19.5 となる。

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満(1度)
30以上35未満	肥満(2度)
35以上40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

・日本肥満学会による

日本肥満学会によると、BMI22を標準体重として、もっとも病気にかかりにくいとされています。

BMI35以上は高度肥満と定義され診断や治療の対象と位置づけられます。

※2 フレイルとは、加齢により気力・体力など心身の活力が低下する事