

ネスレ ヘルスサイエンス、兵庫県、兵庫県栄養士会、 「65 歳を過ぎたら…栄養の考え方をギアチェンジ」の啓発動画をリリース

ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー(本社:兵庫県神戸市、カンパニープレジデント:中島昭広、以下「ネスレ ヘルスサイエンス」)は、2024 年 11 月から兵庫県、兵庫県栄養士会と連携し、高齢者の低栄養予防やフレイル対策のために「65 歳を過ぎたら…栄養の考え方をギアチェンジ」※1の啓発を推進しています。

※1 詳細 <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000057.000123851.html>

このたび、啓発の一環として、在宅医療のトップランナーであり、「栄養の考え方をギアチェンジ」の監修医師である医療法人社団悠翔会の佐々木淳先生による解説動画を、「ひょうごチャンネル」(兵庫県インターネット放送局)にて公開しました。

動画では、「栄養の考え方のギアチェンジとは何か?」、「なぜギアチェンジが必要なのか?」、「いつ、どのようにギアチェンジすればよいのか?」といったことを、一般の方にもわかりやすく解説しています。ユーチューブ動画は、兵庫県以外の方も視聴可能で、要介護にならないための、年齢に応じた栄養管理について参考になる内容となっています。

ネスレ ヘルスサイエンスは、今後も産学官連携による「65 歳を過ぎたら…栄養の考え方をギアチェンジ」の啓発を通じて、高齢者の健康をサポートし、社会全体の健康づくりに取り組んでいきます。



【解説動画】

[ひょうごチャンネル | 栄養の考え方をギアチェンジ](https://hyogo-ch.jp/video/6232/)

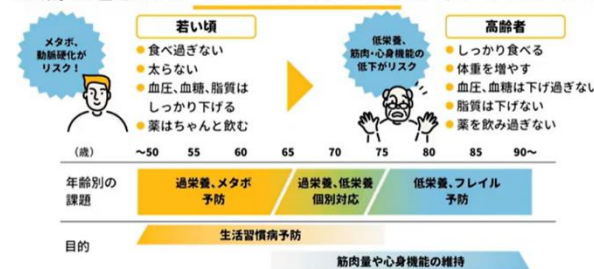
<https://hyogo-ch.jp/video/6232/>

食事量の低下は衰えのはじまりです。



『栄養を保つ』ことが最も重要になります。

65歳を過ぎたら「しっかり食べる」にギアチェンジ!



飯島隆光先生 作成*。高齢者ケアに関わるすべての方へ「食べるにこだわるフレイル対策」より引用改定
*高谷英次先生 医事新報 4797「高齢者における栄養管理 ギアチェンジの考え方」p41-47、【図4 年齢別栄養管理のギアチェンジとグレーゾーンの設定】から引用改定

ご高齢の方については、むしろしっかり食べて

いつ変える？ ギアチェンジのタイミング

- ✓ 複数の項目にチェックが付いたら、「待ったなし」でギアチェンジ!
- ☐ ペットボトルのフタを開けられなくなった
 - ☐ 片足立ちで靴下を履こうとするとよろけるようになった
 - ☐ 最近、歩く速さが明らかに遅くなった
 - ☐ 15分以上続けて歩けない
 - ☐ ふとんの上げ下ろしなど、力を込める家事がづらい
 - ☐ ふくらはぎの太い部分に「両手の親指と人差し指をつけてつくった輪っか」を当てはめると、「足」と「指の輪っか」の間に隙間ができる (指輪っかテスト)
 - ☐ 最近、食事量が落ちてきた
 - ☐ 他人から「やせた」と言われるようになった
 - ☐ ファミレスや定食屋さんの「〇〇定食」を全部食べられず、残すようになった
 - ☐ 最近、食事中にむせることが多くなった
 - ☐ 薬やサプリメントなど、大きな錠剤が飲み込みづらくなった
 - ☐ 自分の唾液でせき込むことがよくある
 - ☐ 日常生活で、いままで問題なくできていたことができなくなってきた

『ギアチェンジ』のタイミングです。

Nestlé 兵庫県 兵庫県栄養士会

65歳を過ぎたら... 栄養の考え方を ギアチェンジ



医療法人社徳悠祥会
佐々木 淳 先生

しっかり食べて、たんぱく質をしっかり摂って

HYOGO
ひょうごチャンネル
<https://hyogo-ch.jp/about/>

兵庫県が開設・運営する、インターネットを活用した動画配信により、兵庫の魅力や各種施策情報等を効果的・効率的に発信するための兵庫県インターネット放送局です。県知事の記者会見や、県主催のイベント・シンポジウムのライブ中継・アーカイブ、兵庫県の魅力をアピールする動画など、県内外の方の役立つ情報を発信しています。

また現在、兵庫県栄養士会による電話相談窓口「栄養ギアチェンジ相談室」を毎月第2・4金曜日に開設。
兵庫県内の方限定で、相談を受け付けています。【電話番号:0120-814-065】



最近少し痩せてきたかも…?
私にはどんな食事がいいの…?
栄養補助食品はどう活用すればいいの…?



**栄養ギアチェンジについてもっと知りたい方は
管理栄養士に相談してみましょう。**



0120-814-065

毎月第2・4金曜日／10時～17時（12時～13時を除く）

65歳から

もっと詳しく知りたい方へ！

『65歳を過ぎたら…栄養の考え方をギアチェンジ』
この内容をわかりやすくまとめた冊子もあります。

兵庫県 フレイル 

（兵庫県ホームページ「シニアはメタボよりフレイル対策」でご覧いただけます）

参考資料

啓発冊子(PDF)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/documents/sassi.pdf>

参考資料

https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw13_000000113.html

関連ニュースレター

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000061.000123851.html>

■佐々木淳先生について



医療法人社団悠翔会
理事長 佐々木 淳先生

1998年筑波大学医学専門学群卒業。社会福祉法人三井記念病院内科/消化器内科、東京大学医学部附属病院消化器内科等を経て、2006年に最初の在宅療養支援診療所を開設。2008年医療法人社団悠翔会に法人化、理事長就任。2021年より内閣府・規制改革推進会議・専門委員。
日本在宅医療連合学会特任理事、日本在宅救急医学会理事。

現在、首都圏ならびに愛知県(知多半島)、鹿児島県(与論島)、沖縄県(南風原町・石垣島)に全25拠点を展開。約10,000名の在宅患者さんへ24時間対応の在宅総合診療を行っている。また、2023年には訪問看護ステーションを東京都(港区)に、2024年には訪問看護ステーションを併設する看護小規模多機能型居宅介護を茨城県(守谷市)に開設。最期まで自宅で過ごしたいと願うすべての人の想いに応えるために邁進している。

■ネスレヘルスサイエンスについて

ネスレヘルスサイエンスは、2011年食品飲料業界のリーディングカンパニーである「ネスレ」によって創設された、先進的なヘルスサイエンスカンパニーです。世界140カ国以上で、12,000人以上の社員が在籍し、消費者向け健康製品、医療介護施設向け栄養補助製品、科学的知見を取り入れたビタミンやサプリメントなど、幅広いブランドを展開しています。「高い付加価値」と「グローバルな研究開発力」を強みとし、「栄養の力」を基軸に、総合的に健康をサポートする提案をしています。

■ネスレヘルスサイエンスのパーパスについて

ネスレヘルスサイエンスは、“Empowering healthier lives through nutrition(栄養を通じて、人々のより健康的な生活を支援すること)”をパーパスとしています。消費者、医療・介護現場が願う健康的な生活のため、高品質で科学的根拠に基づく栄養ソリューションを顧客に提供しています。

【メディアお問い合わせ】

PR事務局(株式会社日本経済広告社内)尾花・池田
E-mail:nhs_pr@adex.co.jp

ネスレ日本株式会社 ネスレヘルスサイエンスカンパニー
東京都品川区東品川2-2-20 天王洲オアシスクエア20F PR担当:津田
TEL: 0120-130-650(受付時間:午前9時～午後5時 土日祝を除く)
E-mail:nhs_pr@jp.nestle.com
お客様相談室 0120-00-3088
ネスレヘルスサイエンスカンパニー www.nestlehealthscience.jp ネスレ日本 www.nestle.co.jp