

高齢者の適正体重とは？

高齢者の適切な体重はBMI22（21.5）～25が目安です。やせすぎると筋力低下や骨折リスク、太りすぎると生活習慣病リスクが増加します。バランスの良い食事や適度な運動を心がけましょう。食事を減らしたりして無理にダイエットするとフレイルが進むため禁物です。



- ・やせは転倒や骨折のリスク
- ・運動は食欲を増やします
- ・食器や音楽で食事時の気分をかえてみては？



- ・今以上に増えないように気を付けましょう
- ・無理なダイエットは禁物！
- ・運動・食事で自然に体重が減るのに期待しましょう