

甲州リハビリテーション病院がお届けする医療・リハビリ・看護・介護等の情報誌



『絵手紙「鬼に挑戦」』 甲州デイサービスセンター一宮事業所 佐藤 清子様(89歳)

「絵心がない私の心が動き出したのは、デイサービスの絵手紙教室がきっかけであり、描いていくうちに私でも絵が描けるんだと自信ができました。」

目次

フレイルと認知症 P 1-2

認知症の基礎知識 関わり方編② P 3-4

バランスの良い食事を目指して P 5-7

【 問い合わせ 】

甲州リハビリテーション病院
地域包括ケア推進部

森 彰司(もり しょうじ)

TEL: 080(2173)9227

mail: mori@krg.ne.jp

フレイルと認知症

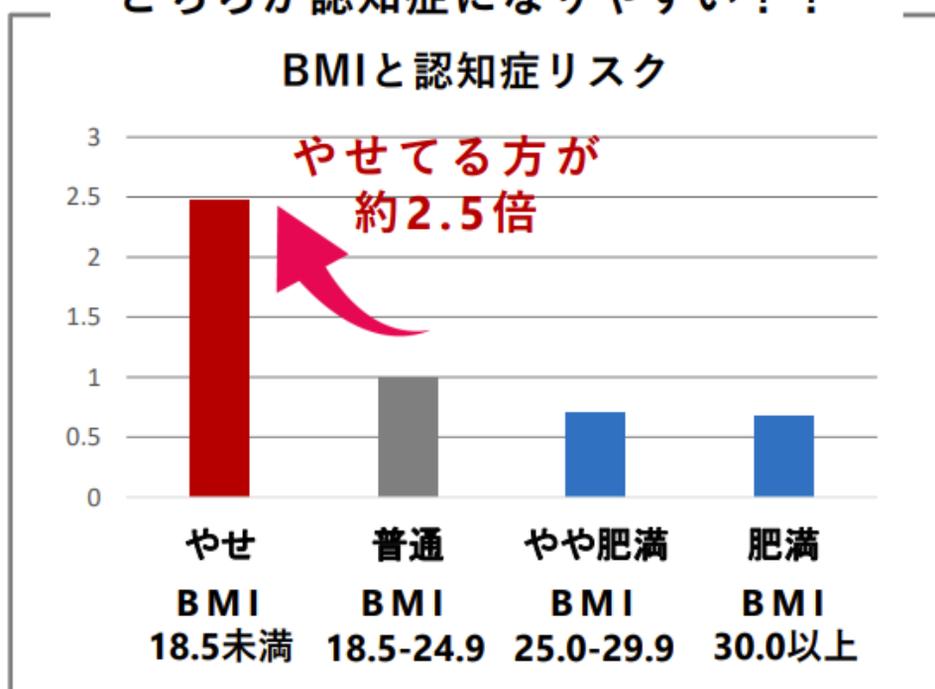
★フレイルは、日本語で虚弱を意味します。
加齢に伴う心身の虚弱を防ぐには、**人との交流**
と**食事**（しっかり噛んで、しっかり食べる）と
運動の3つが大切です。

森 彰司
(作業療法士)

★今回は、フレイルと認知症についてお伝えします。

フレイルと認知症リスクの関係

太っている人、やせている人
どちらが認知症になりやすい??



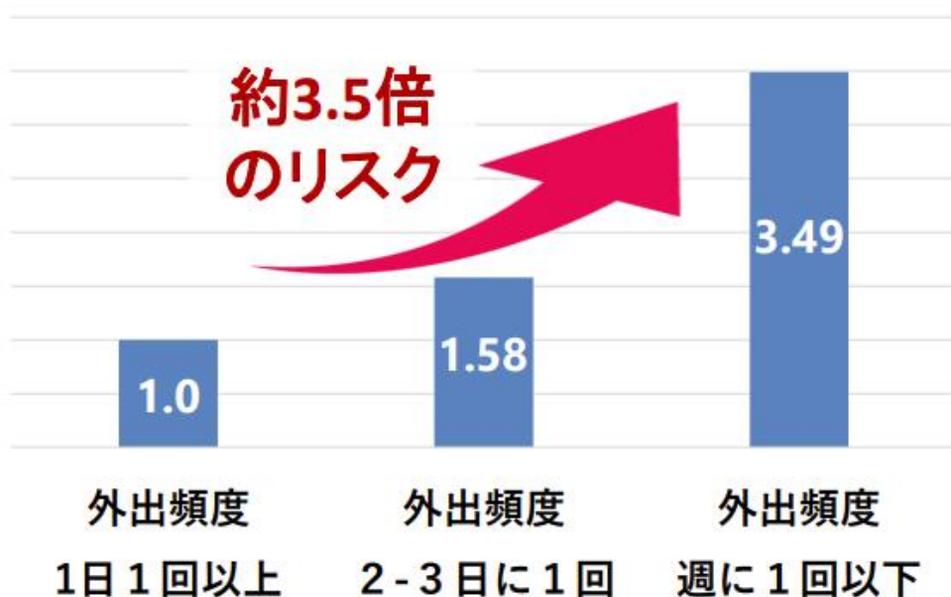
参考：「うちの家族、認知症?と思ったら読む本」長田幹著、株式会社学研プラス



高齢者では、体重低下や低栄養が**フレイル**の
リスクにもなります！

「閉じこもり」は認知症リスク大

外出頻度と認知機能障害の発生リスク(2年間の追跡)



参考：チームオレンジステップアップ教材 資料、東京都老人総合研究所



社会参加・交流機会の低下は、**フレイルの入り口**です！

フレイル予防と認知症予防

認知症のリスク要因

参考：ランセット委員会による予防効果分析

若年期

低教育 7%

中年期

難聴 8%
頭部外傷 3%
高血圧 2%
過飲酒 1%
肥満 1%

晩年期

喫煙 5%
うつ 4%
孤立 4%
運動不足 3%
大気汚染 2%
糖尿病 1%



**フレイル予防は
認知症予防に、
密に関係しています！**

『甲州カフェ』は甲州リハビリテーション病院が運営する認知症カフェです。「認知症についての基礎知識」を知っていただく情報をお届けします。

若林諒(介護福祉士)
小宮山航(作業療法士)
村松郁(管理栄養士)

ちょっとした

認知症の方の 日常生活の工夫

認知機能の低下により、複数の情報を理解しにくい、手順がわからなくなる、危険を察知して注意することが難しくなる等、様々な症状が見られることがあります。今回は、そんな困りごとを解決する「日常的にできるちょっとした工夫」を紹介します。

目に見えるように！見やすく・シンプルに！が基本

引き出しや冷蔵庫のものなどに張り紙をすることが有効な場合があります。字の大きさや色なども意識すると良いです。



入っている
ものが見え
るように！

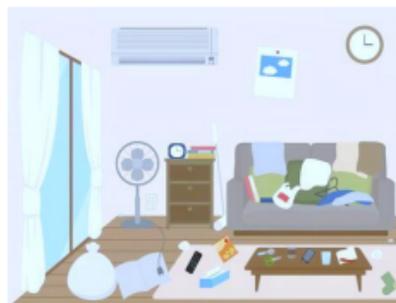
写真も有効★



日めくり
カレンダーの方
がわかりやすい



操作手順を貼る



足元を片付けて
転倒予防！



階段・段差
には照明も
大事！

ちょっとした工夫の実際（訪問介護と入所場面より）



次の予定が不安なAさん。
毎回、「いつ来る？」「何をする？」と聞いてくる…。

手作りの日めくりカレンダーと
予定表で確認！



→ 予定の確認ができるようになり、
確認の訴えは減った。



おやつを食べたことを忘れてしまうBさん。
「誰かに取られた」と言うこともある…。

写真に撮って、
食べた物には
印をつける！



→ 自分で印をつけて、
混乱もなくなった！



できなくなることが増え、役割を失うことで落ち込み、症状が進行する場合があります。できないことを全て手伝うのではなく、やり方や環境を変えることで、できることがあるかもしれません。

楽しく脳トレコ～ナ～



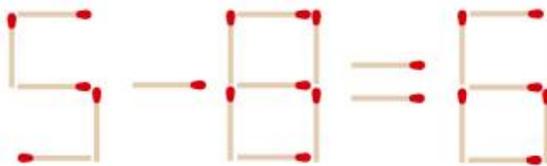
<マッチ棒クイズ>

マッチ棒を**1本だけ**動かして、正しい式にして下さい。

問題①



問題②



答えは、6ページ右下へ



バランスのよい

食事を目指して!!

甲州訪問介護ステーション

石川 知世(介護福祉士)

買い物・調理のワンポイントアイディア

バランスのよい食事を続けるコツは、気負いすぎない、頑張りすぎないこと。
調理の負担を抑えながら、栄養をしっかり摂れる方法を考えてみましょう。

注意

ご病気がある場合、実際に食事内容を変えるときは、
主治医や管理栄養士等に相談しましょう！

◆下ごしらえがラクになる食材を活用！◆

便利な食材を活用すると、不足しがちな

赤の食品群（血や肉になり体をつくる：主にタンパク質を含む）や

緑の食品群（体の調子を整える：ビタミンやミネラルや食物繊維が多い）

をを取り入れやすくなります。

赤の食品群



そのまま
たべられるもの



豆腐、納豆 など。

缶詰



魚類は缶詰が便利。
器に移してレンジで温めると、
よりおいしく食べられます。

総菜やレトルト食品、
温めるだけで食べられるもの

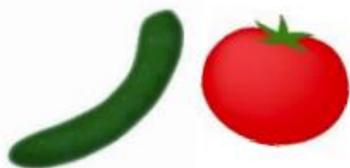


煮豆のおかず、
ハンバーグ、肉団子、
餃子、焼き魚 など。

緑の食品群



切るだけで
食べられるもの



きゅうり、トマト など。

カット野



炒め物や汁物の具
として使える。

冷凍野菜



ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれん草など。
保存がきくので、常にストックしておきたい食材。

乾物



わかめやひじきなど。
みそ汁の具材がセット
になったものも便利。

よい栄養のとれるもの を選ぼう!!

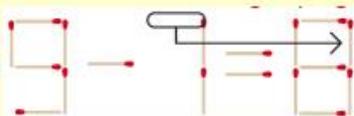


食事量が少ない人は、
効率よく栄養が摂れるもの
を選びましょう。(次のページへ!)



4ページの答え

問題①



問題②



効率よく栄養を摂取するためには…



生のキャベツ
やレタス



加熱してかさを減らすか、
中身の詰まった野菜に変更

生野菜はかさがあるため、一度に食べられる量は少なくなりやすい。加熱してかさを減らすと、摂取量を増やすことができます。ブロッコリーやかぼちゃなど、中身が詰まった野菜は栄養価が高いのでおすすめ！冷凍食品のものなら保存も効き、電子レンジで温めてドレッシングをかけるだけで1品になります。



プリン



ヨーグルトに変更

糖質の割合が高いプリンに対し、ヨーグルトはタンパク質やカルシウムが摂取できます。濃縮タイプならさらに栄養価が高くなります。



ポン酢や
アンオイル
ドレッシング



マヨネーズや
ごまドレッシングに変更

油分が含まれているほうが、少量でエネルギーがとれます。

エネルギー量が足りない場合は、
オリーブオイルやアマニ油を、料理に少した
らすだけでエネルギー量アップになります！



【参考・引用文献】稲山未来監修 低栄養予防のポイント
「利用者の栄養と健康を考える」
へるばる2022 9・10月号 26-35ページ