

甲州リハ

お役立ち情報

掲示板

14号
2022年10月

心をこめ
保健・医療・福祉で
地域に貢献

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



西洋カボチャ

今月の作品 甲州デイサービスセンターきぼう南アルプス事業所
手塚保弘様(87歳)『かぼちゃの絵』

「事業所でみんなで育てたカボチャを描きました。絵や俳句などの趣味があります。」

目次

フレイルを知ろう！栄養編③ P 1-2

認知症の基礎知識 症状編 P 3-4

フットケアの基礎知識 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

出前講座も受付中

フレイルを知ろう栄養編③

いよいよ「フレイルを知ろう栄養編」第3回～最終回～です。

必要なのは

「たんぱく質だけではない！」

偏らずに、**様々な食品を摂ることが大切です**

カルシウム

骨や歯をつくる
筋肉や神経など正常に保つ



ヨーグルト・チーズ
木綿豆腐・ひじき・小松菜など

ビタミンD

筋肉の合成を促す働き
カルシウムの吸収を助ける



サケ・しめじ・干し椎茸など
日光浴によって皮膚でも作られます

ビタミンB群

代謝を助ける
エネルギーを作り出す



うなぎ・レバー・
ナツツ類・納豆など



鉄分

赤血球を作つて酸素を運ぶ
筋肉に酸素を取り込ませる



あさり・ほうれん草
がんもどき・かつおなど



貧血や骨折予防もフレイル予防のひとつ！



きょうしょく

「共食」はフレイルを遠ざける

共食とは、誰かと一緒に食事をとること。

一人で食事を摂る（孤食）よりも、誰かと食べる方がフレイルになるリスクが低いと言われています。

共食の良い所は？

- 皆で食べると食欲が増す
- 食事に楽しみが持てる
- 食べる食品の数が増える
- うつ傾向の予防になる
- 栄養状態が良くなりやすい



一人暮らしでも、時々友人や家族と共食の機会を！

コロナ禍での工夫

コロナ禍の中でも、こんな工夫をしている方がいます

- テレビ電話しながら離れた家族とごはんを食べる
- 電話して、同じ番組を見ながら、ごはんを食べる
- 昨日のご飯、今日のご飯の話をするだけでも効果あり！
- ご近所さんと、おかずの交換で話題を増やす！

『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」を知つていただく情報をお届けします。

清水恵子

(認知症看護認定看護師)

飯田史応

(作業療法士)

認知機能って…？

認知機能とは日常の物事を正しく理解・判断し、適切に実行するための機能のことです。



認知症の中でも最も多い「アルツハイマー型認知症」では、脳神経が変性して、脳の一部が萎縮する過程でおきる認知症です。脳の働きが悪くなると、生活する上で様々な支障が出てきます。

アルツハイマー型認知症の初期症状

アルツハイマー型認知症の初期には、記憶障害がみられると言われます。症状の現れ方は、十人十色です。以下のようなチェックリストも参考にしてみて下さい。



家族がつくった

「認知症」早期発見のめやす

もの忘れがひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつかが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある

判断・理解力が衰える

時間・場所がわからない

人柄が変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなつた
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふざげ込んで何をするのも億劫がりいやがる

アルツハイマー型認知症の症状（脳の障害から起こる症状）

記憶障害

出来事を覚える・思い出すことが難しくなる

- ・人の名前を思い出せない
- ・食べたことを忘れる
- ・同じものを何度も買ってしまう など

見当識障害

時間や日付・季節、場所の把握が難しくなる

- ・今が何月なのか、季節がわからない
- ・今いる所が、家なのか病院なのかわからなくなる など

実行機能障害

計画的な順序立てた行動が難しくなる

- ・材料を買って料理をするのが難しい
- ・スケジュールを立てて用事をすますことができない など

理解・判断力低下

場に応じた適切な判断が難しくなる

- ・季節に合った服装ができないくなる
- ・運転でスピードを出しすぎたり、逆走してしまう など



豆知識

残る記憶もある！！

最近の新しい記憶より昔の記憶の方が残っていることが多いです。また、体で覚えていること、「感情の記憶」は残りやすいと言われています。出来事は忘れても、野菜を上手に切れる方などは、よくいらっしゃいます。

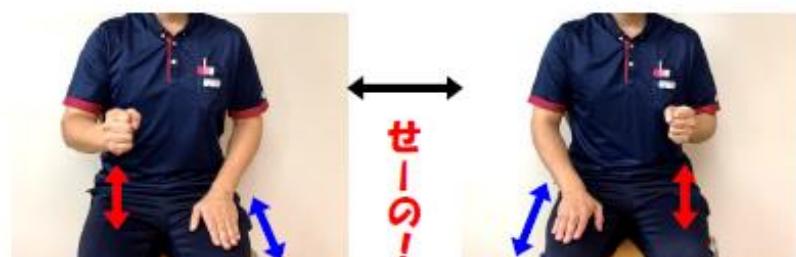
楽しく脳トレコ～ナ～



簡単そうで難しい！脳トレ体操

①トントンスリスリ

グーはトントン、パーはスリスリ。同時に動かしてせーの！で左右逆にする



②きつねと鉄砲

片方はきつね、片方は鉄砲。鉄砲できつねを撃つようにかまえる。
せーの！で左右逆にする。



足の健康が
体の健康！

フットケアの基礎知識

日本人は、フット(足)ケアをあまり重要視していないと言われています。爪が食い込んだだけでも歩きにくくなり、日常生活に支障がでます。実際に訪問看護を利用している方も様々な足のトラブルがあり、ケアを行っています。フットケアはご自分で行うことが大切です。基本を知ってあなたの足を大切にし健康寿命をのばしましょう。

訪問看護師
戸井球美子
天使の爪切り
メディカルフットケア
プロ養成コース修了

その1 足の観察

1日1回は足の観察を行いましょう。

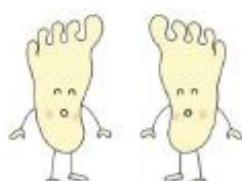
特に糖尿病の持病がある方は異常に気づきにくいので、悪化する前に早期発見しましょう。

足のチェックポイント



【その他のチェックポイント】

- 乾燥やむくみの有無
- 卷き爪の有無
- しづれの有無
- 足先の冷感や色調の悪さの有無
- 外反母趾などの有無



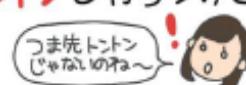
その2 履物の注意点

履物は足にとって重要です。健康な足のためには以下のポイントで選びましょう！

- 足首まで固定できる
- つま先のゆとりがある
- 跟部がカップ状で型崩れしない
- 靴底に厚みがある
- 何よりも正しく履くこと
 - 靴ひもは毎回解いて結ぶ
 - 指が2本入るくらいのきつさで結ぶ
 - つま先を上げ踵をつく(右記参照)



靴がかかとにフィットするように
かかとをトントンと打ちつけたね！



その3 正しい爪の切り方

爪の切り方によって巻き爪になりやすくなります。深爪は避けて正しく切りましょう！

- 親指はスクエアカットする(食い込みにくい)
- 両端は30度にカットする
- フリーエッジ(白い爪部分)を1mm残す
- できればニッパーを使って切る



その4 日常生活上のケア

健康な足のためには、毎日の足のケアを行うことが大切です。

- 足の清潔を保つ…入浴時、足の指の間も洗い、靴下は毎日取り換える。
- 保湿…乾燥していると水虫菌が皮膚に入り込みやすいので、入浴後はクリーム等を塗ると良い。
- 足を観察する…異常があれば自己判断せず、専門家に相談する。

その5 足のトラブルと対処法

足のトラブルは、悪化させないように、早めの対処が重要です。

あしはくせん つめはくせん
足白癬・爪白癬

いわゆる水虫のこと。進行すると爪水虫にもなる。

- ① 皮膚科受診をする。
※ 特に爪水虫の薬はあまり市販されていない
- ② ケコナゾール配合の泡石鹼を使う。
※ ドラッグストアに売っていることもある
- ③ 爪白癬で爪が分厚くなったら、ニッパーを使うか専門家に相談する。
※ 普通の爪切りでは切れません



巻き爪

爪の外側縁が内側に巻き込んだ状態。

悪化すると、皮膚に食い込んで炎症を起こす。

- ① 正しい爪切りをする(スクエアカット)
- ② テープングで食い込みを軽減する
- ③ 炎症や痛みがあれば、皮膚科等を受診する。
- ④ 矯正方法としてB/Sテープ(右写真参照)
ワイヤー法などがある



糖尿病足病変

糖尿病の合併症で、神経障害や血流障害が起こる。

足指の変形・靴ずれ・白癬・巻き爪・タコ・潰瘍・壊疽が起こりやすい。

- ① 足を毎日観察して、毎日ケアをする。(手鏡などを使ってよく見る)
※ 視力低下があれば他の人に観察してもらい、自分で爪は切らない。
- ② 裸足(サンダル)で外出しない
※ 足に傷がつくと非常に治りにくく悪化しやすい。
- ③ タコは自分で処置せずに、皮膚科に行く。



以上、「フットケア」についてご紹介してきました。
「足を人に見せるのは恥ずかしい、申し訳ない」と思っている方が多いのですが、足の健康を保つためにも是非、お気軽にご相談ください！