



認知症予防のための食事と運動



認知症とは

今まで出来ていた日常生活や社会生活が、脳の障害によって持続的に低下し、支障をきたすようになった状態を指します。

記憶力や判断力の低下に加え、脳の画像によって診断されるもので、単なる物忘れとは異なります。

～認知症予防と食事～

認知症予防と食事の関係には以下のことが言われています。

- ①炭水化物を主とする高カロリー食や低蛋白食および低脂肪食は認知症のリスクを高める傾向にあります。
- ②個々の栄養素では確定的な結果は得られていません。
- ③適度の飲酒が認知症の予防的効果があるという報告があります。
ただし、「適度な飲酒量」には個人差があるので注意が必要です。



～認知症予防と運動～

アルツハイマー病の原因となるアミロイドβ蛋白の蓄積を減らすことや短期記憶の容量が増加するなど、適度な有酸素運動や筋力トレーニングが認知症の予防に効果的と言われます。

・有効な強度と頻度

強度：負荷が強すぎる運動はストレスとなり、逆効果となることがあります。

運動して「**楽である～少しきつい**」程度の運動が効果的です。

頻度：週3回以上の運動習慣を持っていた高齢者は、認知症になるリスクが低いことが分かっています。

・応用編

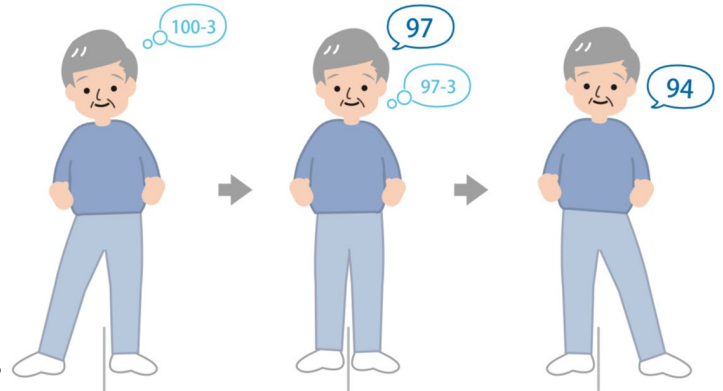
運動に認知課題(簡単な計算やしりとりなど)を組み合わせると、さらに効果が高まります。

例)足の横移動と引き算練習

- ・左右交互に足を一步ずつ横に移動させます。
- ・足を動かすタイミングで100から3ずつ引いていく計算をします。

※計算は7ずつを足し引きしたり、

運動は座って行うなど簡単な運動に変えても構いません。



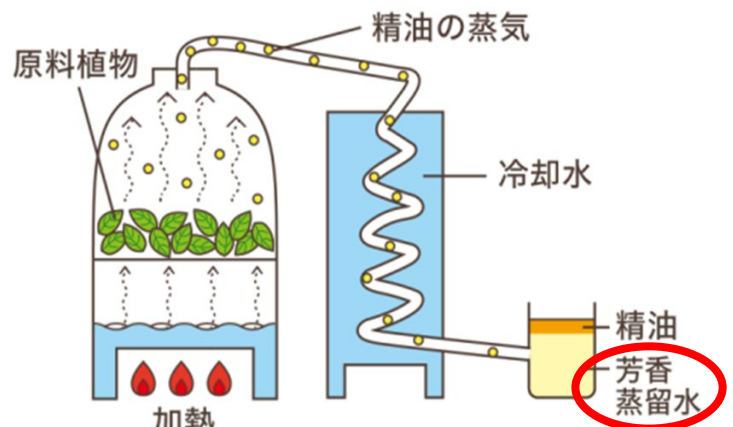
(参照:理学療法ハンドブック シリーズ8 認知症)

【今月のアロマ情報】

ハーブウォーター(芳香蒸留水)のご紹介

ハーブウォーター(芳香蒸留水)とはハーブ(芳香植物)を加熱して採られる水溶液のことを言います。アロマ(精油)とは、また一味違う特徴があります。

精油のように即効性はありませんが、作用が穏やかで化粧水代わりに肌に直接塗布したり、乳幼児や高齢者の方にも安心して使うことができます。





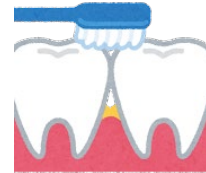
【ステップアップ】

看護師の中川です。先日『摂食・嚥下障害と誤嚥性肺炎のペイシェントジャーニー』という講演を見ました。2016年度の日本人の死因の第3位は肺炎です。脳血管障害よりも多い方が肺炎で命を落としていて肺炎で亡くなる方の97%は65歳以上です。



誤嚥性肺炎とは

気道に入った誤嚥物に含まれている細菌によって起こされる肺炎です。この誤嚥物は必ずしも食物であるとは限りません。むせることなく気道に入る唾液などの分泌物に含まれる口腔内細菌が原因となることもあります。私たちは一晩で4回も口腔内の唾液を誤嚥していると言われています。しかし私たちが誤嚥性肺炎を起こさないのは、そもそも誤嚥する唾液の量が少ないこと、また反射が働き、筋力もあるため、誤嚥しても咳をして誤嚥物を排出できること、また免疫が機能していることも理由として挙げられます。感染への抵抗力が低下する要因には口腔内乾燥、口腔内不衛生、食べない・話さない、寝たきり、低栄養などがあります。またその他のリスク因子には不適切な食形態、不適切な姿勢、胃食道逆流(嘔吐しやすい)、薬剤の副作用などがあります。



口腔ケアの重要性について

口腔ケアには、口腔内に存在する肺炎の起原菌を減少させる、唾液分泌を促進する、口腔内の乾燥を防ぐ、覚醒状態を向上させるなどの目的があります。

口腔ケアを提供したグループでは、発熱が50%低下し、誤嚥性肺炎の発症が40%減少、肺炎による死亡率も著しく減少しています。

最高の口腔ケアは食べ続けることです。もし食べられなかったら、あるいは不用意に絶食すれば、トラブルが発生します。食べている口のなかには、絶えず流れる唾液があります。また硬い食べ物が舌苔を削ぎ落としていきます。その結果、口の中はきれいになっていきます。

研究によると、摂食嚥下障害のある患者さんに、禁食しないで経口摂取を継続すると、肺炎の発症が少なくなることがわかっています。また、別の研究によると、認知機能の軽度低下を認める方に、月1回の歯科介入を行うと、口腔機能改善に加え、認知機能の改善も認められたという報告もあります。



食事介助について

顎が上がったまま食事をすると、誤嚥のリスクが高まります。まず顎を引くことです。そうするだけで誤嚥のリスクが下がります。顎をひいた状態で食べてもらうために、介助者は座って介助することです。

両手がぶら下がった状態だと、喉のあたりが下に引っ張られるので、飲み込みが難しくなります。腕はベッドの上に置くなどして適切なポジショニングを目指します。また骨盤がずれていないかも確認が必要です。足はしっかりと踏ん張ることができるように、位置を整えます。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部