認知症Q&A No.65

回答はグループホーム虹の家みちづか看護師 大澤千恵子さん

Q フレイルと認知症は関連がありますか？

A フレイル状態にあると認知症になるリスクがあり、関連があるという事がフランス、フィンランド、日本などの研究でわかっています。

フレイルとは、加齢によりいろいろな能力が衰え、そのために健康が損なわれやすい状態をいいます。健康と病気との中間にある状態とも言えます。

次の項目をチェックしてみましょう。

1、体重減少（半年で2～3kg）がある
2、筋力低下（握力：男性26kg未満、女性18kg未満）がある
3、疲労感が続く
4、歩行速度（1秒に1m未満）である。
5、身体活動（運動。体操、農作業など1週間に1日もしていない）

この5項目中、3項目に☑が付くとフレイル状態です。

認知症は、認知機能の障害により、生活に支障をきたした状態で、フレイルは、活動の質や量が低下し生活が障害されている状態です。

生活や活動の改善でフレイルを予防できると、認知症予防にもなり、また認知症の進行を緩やかにすることもできます。

エネルギー（カロリー）やたんぱく質、ビタミンを充分に摂ったうえで、各人に見合った運動量で、筋力強化、有酸素運動（歩く）、バランス訓練、口腔嚥下訓練（あいうべ体操など）を行いましょう。

座っている時間が長い人は、30分に一度立ち上がって、姿勢よく立つ、スクワットを1回以上行う、両手を高く上げ肩甲骨を動かすなど行いましょう。外出できる方は、城南保健生協の歌カフェ、体操班、おしゃべり会、包括支援センターのカフェなどに参加してみましょう。

〈参考文献：ナースが知っておく、認知症〝これだけ〟ガイド改訂第2版〉

独り言 ⑯

鏡 政子

新年を迎えてもおめでたいことは見当たらない。

昨年、女性の総理大臣が生まれた。メデタイと誰が思っただろう。ニュースは高齢者が増えて…。そういわれても勝手に死ねないから仕方がないではない。

一番の原因は憲法9条に守られ、戦死をしないからではないか？歳をとれば、病気にもなる。病院はどこも赤字だという。では、子どもたちは恵まれているのか？働き盛りの人は活き活きしているのか？いやいやそうでもないらしい。税金はどこへ行っているのか。

私に難しいことはわからない。大臣方は国民のためによく考えて勉強してほしいと思う。

護介募集

時給
身体2200円～
生活1600円～
✓ブランクOK
✓短時間OK

【勤務地】
すずらん大森東　大田区大森東4-6-15-101
すずらんゆたか営業所　品川区豊町5-2-20
すずらん馬込営業所　大田区北馬込1-13-2

職場体験「かいチャレ」実施中！体験すると5000円の支給あり！

詳細はこちら▽

担当：下川　03-3762-0266

まちがいさがし

上の絵と下の絵には、ちがいが8カ所あります。探してください。回答は下の欄にあります。

【まちがいさがしの解答】①1番の馬の口の形②一番前の馬の足③左端の草がない④右側の人の口の形⑤右端の馬の目⑥4番の馬の文字⑦3番の馬の毛並⑧松の木の右端がない

宿題外来（無料塾）

ゆたか診療所3階
「ゆたかの家」
毎週火曜日
16時～17時30分

「学校の勉強がわからなくなってきた」などありましたら、お気軽にお電話下さい
3762－0266
担当：よこやま

たまご通信 その100

きちんと食べれば ちゃんと元気

星野弘子（女子栄養大学 食生活指導士1級）

いつもながら締切りに追われつつ書いているたまご通信です。ご愛読くださる皆様の声援をいただき、**100回目**を迎えました。切り抜き保存して楽しんでくださる方、調理をしてくださる方、興味をもって読んでくださる皆様の声に励まされて、楽しく書き続けられました。55歳の時、あまりに体調が悪いから何とかしたい、と始めた栄養学の通信教育でしたが、日々きちんと食べれば、ちゃんと元気に生活できる事がよくわかりました。毎日よく食べ、忙しさを遊び心で切りぬける私の日常を、少し披露しましょう。

むせるを克服！

お茶を飲むとむせ、考え事をしながら食べるとむせ、歩きながら水は飲めない。これが私の日常でした。**あいうべ体操**をやってみましたが、手応えが無くて続けられないんです。そこで、考えたのは猫のこと。舌だけで食物を舐め取って、皿まできれいにしてくれる。あれを真似たら良いだろうと思い、やってみました。食後の食器は、茶碗、汁椀、カレー皿、フォーク、スプーン、全て舐める。和食どんぶりは深くて舐めにくい。舌が届かなければ顔をねかせて器をまわして舐める。すると舌の根元がだるくなります。一年以上続けていて、ある日気付いたのですが、ほとんどむせなくなりました。食器洗いは楽だし…いいですよ。

もう一つのトレーニングは**種飛ばし**です。大豆やカボチャの種を口に含んで、大きく息を吸い、はきながら種を飛ばし、2m位先の空き缶に入れるのです。お腹にも力を込め、全身で飛ばすのですが入りません。呼吸筋と口のまわりを鍛えています。

とても疲れる料理

スーパーでそば粉をみつけたら、さっそく**そばがき**を作ります。

①そば粉75gと水200mlを鍋に入れ、よく混ぜとかす。②強火にかけ沸騰するまで、手早くかき混ぜ続ける。③粘りが出てきたら、全力でかき混ぜる。④鍋をぬれタオルの上に降ろし、きめ細かになるまで更に混ぜる。⑤小皿にしょうゆ。薬味はネギ、おろし大根、ワサビも忘れずに。

ここち良い疲れを感じながら口に運ぶと、そばの良い香りが、のどを通り過ぎてゆきます。側に旨い日本酒が有ろうものなら、飲み過ぎ危険！間違いなしです。ご注意下さい。

楽しく食べて「死ぬまで元気に自立」をめざしましょう。