

ご存知ですか？!

いきいき百歳体操

「いきいき百歳体操」は、米国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に、高知市が高齢者向けに開発した重りを使った筋力づくり運動です。

1本200gの調整できる重りを使い、椅子に座って行うゆっくりとした体操なので、虚弱な方から元気な方まで一緒に参加でき、体操の効果を実感できます。体操の効果をj得るには週1～2回の継続が必要ですが、この体操を行う場を作り、運営するのは「地域住民」です。この住民主体の取り組みが全国に広がり、現在、400を超える市町村で行われています。

四日市市でも平成29年度から一般介護予防事業として地域包括支援センターが支援する形で広がり、現在84ヶ所で体操が継続されています。



～継続している参加者の声～

- ☆ 体力がついた。
- ☆ 立ち上がりが楽になった。
- ☆ 膝の痛みが楽になった。
- ☆ 気持ちが明るくなった。
- ☆ 体調が良くなった。
- ☆ 体操に来るのが楽しい♪

内容

物を持つ・立つ・歩くなど、日常生活で必要とされる動作に必要な筋力を鍛える



歩いて通える場所に体操の場があることで、地域高齢者の交流の場になっています。体操の後に茶話会を行ったり、日帰り旅行を計画したりと、自分達で考え、楽しみながら継続しています。この住民の力を信じて「やりたい！」を引き出すことが住民主体の活動支援で大事なことだと感じています。

四日市市北地域包括支援センター
保健師 土田

お知らせ

ナーシングホームもも 事業所発表会

例年開催しているもも事業所発表会も、今年で10回目を迎えます。令和初の発表会は、開催場所を東員町商工会議所に移し、新たな飛躍を目指します！

【テーマ】 ひとりひとりが活きるために ～ケアでつながる在宅生活～
【日時】 令和元年 11月 17日（日） 10：00～12：30
【場所】 東員商工会議所 2階 多目的ホール
【対象】 どなたでも参加いただけます。

たくさんの方のご参加をお待ちしております！

編集後記

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。もも便りの発行も7回目となりました。

今回は、低栄養と筋力低下をテーマに作成させて頂きました。食jること、体を動かすこと、休養をとること、口腔をケアすることは、介護予防だけでなく、健康保持・増進のため全ての人に通用することですね。

★職員募集中★

私たちと一緒に働きませんか？！
詳細はホームページをご覧ください

ナーシングホームもも

検索

<http://www.momo3.net>

【発行】

有限会社だいち

ナーシングホームもも

【編集】

もも便り発行委員会

【発行月】

2019年10月（年3回）

【東員】

〒511-0254 員弁郡
東員町中上790-1
TEL 0594-75-0302

【鳥取】

〒511-0241 員弁郡
東員町鳥取917-2
TEL 0594-86-1110
TEL 0594-86-1113

【いなべ】

〒511-0428 いなべ市
北勢町阿下喜3514
TEL 0594-72-3530

【四日市】

〒512-8054 四日市市
朝明町441-1
TEL 059-336-3330

【桑名】

〒511-0901 桑名市
筒尾1-13-1
TEL 0594-33-0302

ナーシングホームもも
令和元年10月 発行

第7号 もも便り



秋色が少しずつ深まり、過ごしやすい季節となりました。
「読書の秋」「運動の秋」と申しますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

今回のテーマは『低栄養と筋力』です。

今年の夏も猛暑が続きましたね。ももの利用者様のなかにも、暑さから食欲が低下し、水分すらうまく取れなくなる方が出て、低栄養が危険な状態になりかねないことを目の当たりにしました。そこで今回は、低栄養と筋力にまつわる各事業所での工夫や取り組みをご紹介します。

ナーシングホームももでは、各事業所スタッフが、利用者様の健康状態を把握しながら支援をさせていただいております。

TOPICS

令和に変わって半年が過ぎ、この秋には皇位継承儀式が相次いで行われます。

10月22日には、陛下が内外に即位を宣言する「即位礼正殿の儀」、11月14日から翌日には、天皇1代で臨む大がかりな神事、大嘗祭（だいじょうさい）が古式ゆかしく行われます。

TOPICS



鳥取

めざそう健康寿命百歳

～少し体力が落ちた・気分がのらない～

看護小規模多機能型居宅介護では、看護師・リハビリスタッフ・管理栄養士が相談しながら、利用者様のフレイル（活動や筋力の低下・体重減少）予防に取り組んでいます。

高齢者における**体重減少・筋力低下・低栄養**は密接に関連があり、それぞれの職種が適切に関わることで、予防・改善することができます。今回は、実際にも鳥取スタッフが関わったケースをご紹介します。

看護

＜健康管理と全身状態の観察＞

- ①**定期的な体重測定**
全利用者様の増減をチェックし、評価 3.5%以上減少した人は、ケア会議で検討します。
- ②**皮膚の状態の観察**
低栄養状態になると皮膚が脆弱になるため、皮膚の観察を行い、ケア方法を見直します。

リハビリ

＜筋力低下へのアプローチ＞

- ①**メリハリのある生活**
車椅子をリクライニングに変更し、ベッドではなく、フロアでの時間を多く過ごせるようにしました。本人の力を引き出すための声掛けと介助方法を介護者様に提案しました。
- ②**筋力トレーニング**
週に2～3回程度の頻度で座る・起立の動作訓練、立つ姿勢を保つ訓練等を行いながら筋肉に一定の負荷をかけて筋力を鍛えるトレーニングをしました。

管理栄養士

退院後、食欲がなく、血液検査では低栄養の状態であることがわかりました。食事は、普通食をペースト状にして提供していましたが、検討をして、アイオールソフト（栄養補助食品）を副菜にアレンジしたところ食が進みました。



アイオールソフトとは、豆乳ベースの濃厚固形食豆腐のようなアレンジが出来ます。

私達はケース会議等を通じて利用者様の健康状態を皆で共有し、健康に過ごしていただけるように、それぞれの専門分野から関わっています。

文責：矢野

東員

え?! この時代に低栄養?

高齢者の低栄養とは、食事の量が少しずつ減って身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や皮膚・内臓などを作るタンパク質が不足した状態の事です。

知らないと危ない! 低栄養!

低栄養の診断
BMI (体格指数)
18.5以下
6ヶ月で2〜3キロの
体重減少

原因は?

- 一人暮らしなどで食事を簡単(単品メニューやご飯とみそ汁だけ等)に済ませる
- 食欲不振。味覚・飲む力・噛む力の機能低下
- 食べ方や食べた物が分からなくなる・忘れてしまう
- コレステロールが気になり動物性タンパクを控える
- 病気の治療中や手術後で食べられない
- 運動量が減りおなかが減らない 等

食べる喜びが
生きる喜びに!
食事の時間を
楽しめるように
工夫しましょう

低栄養になるとどうなるの?

傷や
床ずれ
悪化

風邪や感染症
が治りにくい

気力
がなくなる

抜け毛

認知機能
低下

骨量の減少
骨折の危険大

浮腫み

脱水
症状

体重
が減る

1日に摂りたいタンパク質の目安 50g(女性)〜60g(男性)



文責: 林

食べることは美味しい楽しい! 作ることは嬉しい楽しい!

いなべ

デイサービスに来ている利用者様のなかには、いなべももの食事は美味しいと、楽しみにして下さる方が沢山います。その一方、消化する力や噛む力の低下、心情の変化など様々な体調によって、食べることへの興味が薄れ、食が進まず低栄養になりやすい人もいます。

私たちスタッフは、先ず何と言っても「食べてもらわない事には栄養が取れない」と考えています。おいしさはもちろん、柔らかくても適度な歯ごたえを残し、食欲を刺激する香りや見た目にするなど、利用者様の食指が動くよう、手を変え品を変え昼食やおやつを提供しています。併設する“キッチンもも”においても、地域に根ざした食堂として、地元の食材を使い、季節を感じてもらえるような優しい味で栄養のあるランチを提供しております。

キッチンももの厨房では、介護職を兼任している調理師や管理栄養士、飲食店経営の経験があるプロの調理人が、担当の曜日毎に日替わりで食事を作っています。

皆それぞれの経験と技術を活かし、デイサービスの利用者様やキッチンのお客様に美味しく食べて、健康に過ごしてもらえるよう、試行錯誤しながら彩りを楽しんで食事を作っています。



ちょっとひと手間 下ごしらえ

筋肉を作る鶏むね肉や、ささみは是非食べてもらいたい食材ですが、火を通すと固くなるのが少し難点。そんな時は、一口大に切って、マヨネーズと料理酒に30分程漬けてみて下さい。しっとり柔らかくなりますよ♪

(福ちゃんの店 シェフ)

文責: 福本(良)

桑名

お食事を鼻チューブから口から摂取に 食べることが元気の源! 訪問看護卒業です!

今回は、急性脳梗塞で退院された87歳女性の方をご紹介します。

嚥下(えんげ)障害があり、胃ろうを作ることも困難で、誤嚥性肺炎の危険性もあることから、鼻から食事を入れるチューブ(管)を入れた状態で退院されました。退院翌日、鼻の不快感が強かったためチューブを抜いてしまい、再挿入も拒否されました。そこで訪問看護師は点滴を行い、並行して、言語聴覚士が口から食べられるように支援しました。



- ① 水分のトロミを調整
- ② 高カロリーゼリーの開始と、点滴の補給

食事摂取量は、1日160キロカロリー(1200キロカロリー/日)と少なく、食事時間を長くすると誤嚥(むせこみ)の危険が高くなるため、短時間でカロリーアップができる工夫をしました。

- ③ 「次の訪問まで、1日10口食べましょう」等、具体的な指導と目標を少しずつ上げました。
- ④ 食事量は徐々に増え、点滴は中止されました。食材の調理方法もミキサーにかけていたものから、軟らかく煮たもの・刻んだものと、お粥になりました。好物のイモ類をしっかり咀嚼して食べる事ができたのがきっかけで回復がすすみました。



⑤ 言語聴覚士⇄家族⇄デイスサービス・ショートステイと連携で食事の充実

言語聴覚士は、ご家族に食事の姿勢や飲み込み方、調理法の指導をして、ご家族はデイスサービス、ショートステイに協力してもらい、自宅以外での食事が可能となりました。寝たきりでしたが、娘さんの看護力やデイスサービスに出かけることが筋力アップとなり、食べる量が増えるに伴い、介助でトイレでの排泄も出来るようになりました。そして、訪問看護を卒業していかれました。

家族が同じ食卓を囲む幸せを

口から味わいながら食べられるようになることは、ご本人にとっても、ご家族にとっても本当に嬉しいことです。家族で同じ食卓を囲む時間を大切に考えていきたいと思います。

文責: 筒井・吉岡



四日市

食べることの大切さ

「食べる」とは・・・

生きる為に基本的な営みです。毎日口にする食べ物が、私たちの体をつくり、成長させ、活動源となり、病気に抵抗する力を生み出します。



低栄養になると・・・体でいろんなことが起こってしまいます。

低栄養	
↓	
フレイル	虚弱(身体が弱った状態)になり、身体の機能が低下して、一人で外出したり身の回りのことをしたりするのが難しくなる。
↓	
サルコペニア	加齢に伴い筋肉量が減少した状態。
↓	
ロコモ	運動器の障害により歩行や日常生活に支障をきたした状態。転倒、骨折のリスクが高まる。
↓	
寝たきり	要介護状態となり、ひとりでは生活が難しくなる。

“筋肉貯金” してませんか?

筋肉貯金とは、歳をとっても健康でいられるように、筋肉を蓄えておくことです。体の筋肉量は20歳をピークに減少傾向になります。特に、下半身の筋力は50歳を迎えると急激に減少してしまいます。「道で歩いていて、小さな段差でつまずくようになった」「立ったまま靴下履けなくなった」というのは、筋力低下のサインかもしれません。最近では、高齢になっても筋トレをすることで筋肉量は少しずつ増えるとの研究もあります。



文責: 小林

もも四日市では、
食事にこんな取組みを
しています!

当施設で提供している利用者様のご飯の量は、利用者様の意見や配膳の残量などを見て、基本のご飯量160gから、**10g単位**で調節し、利用者様が満足して食べて頂ける量を提供させていただいています。また、特別料理(うどん、巻き寿司・ちらし等)は利用者様に確認してから提供しています。「うどんならたくさん食べれるわ」などの発言もあり、ひとりひとりに合った料理の量をその都度検討し、「食の満足」を感じて頂けるような環境づくりをしています。満足できる食事を提供することで栄養を摂取し、低栄養のリスクを軽減していけると考えています。