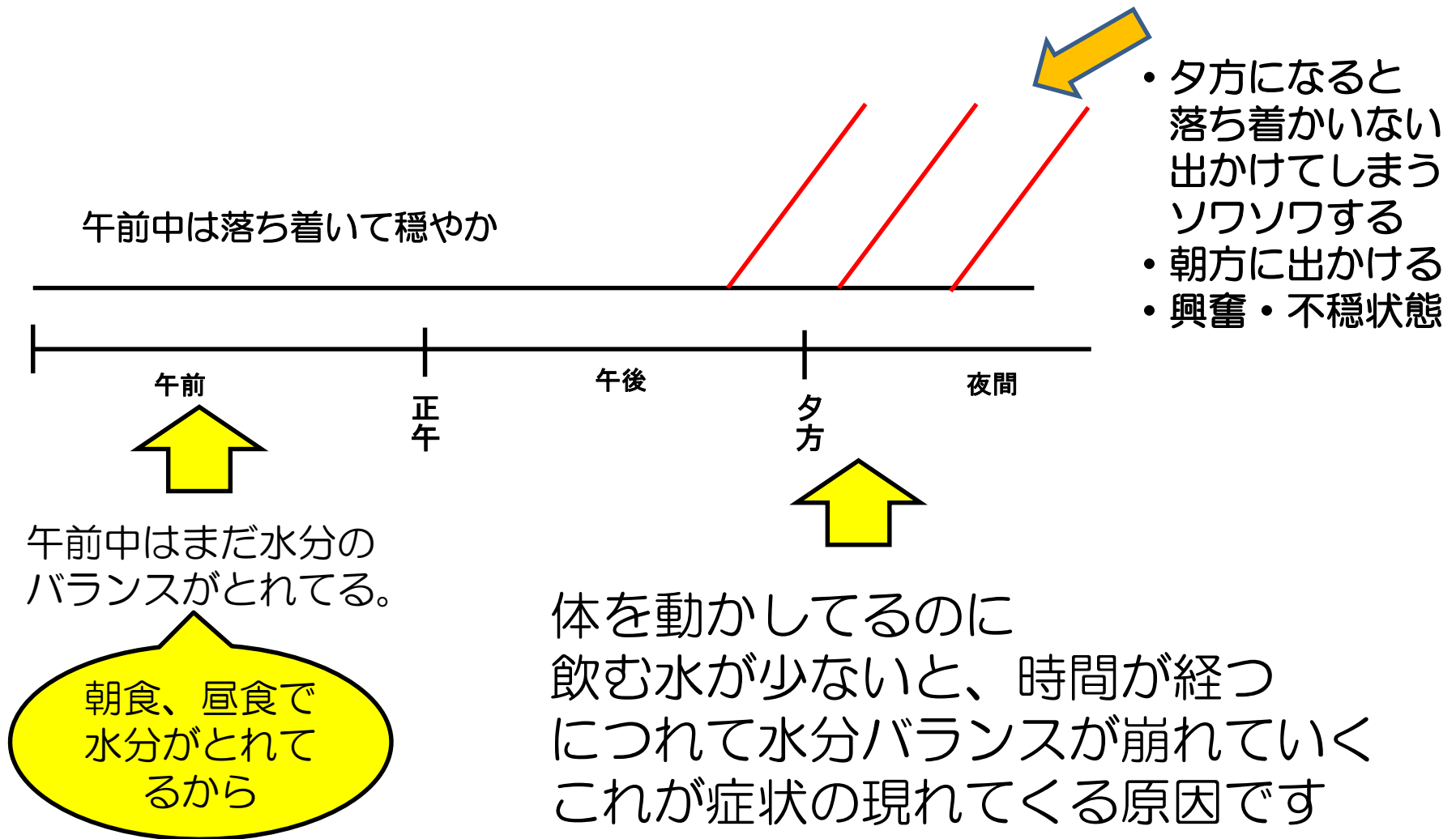
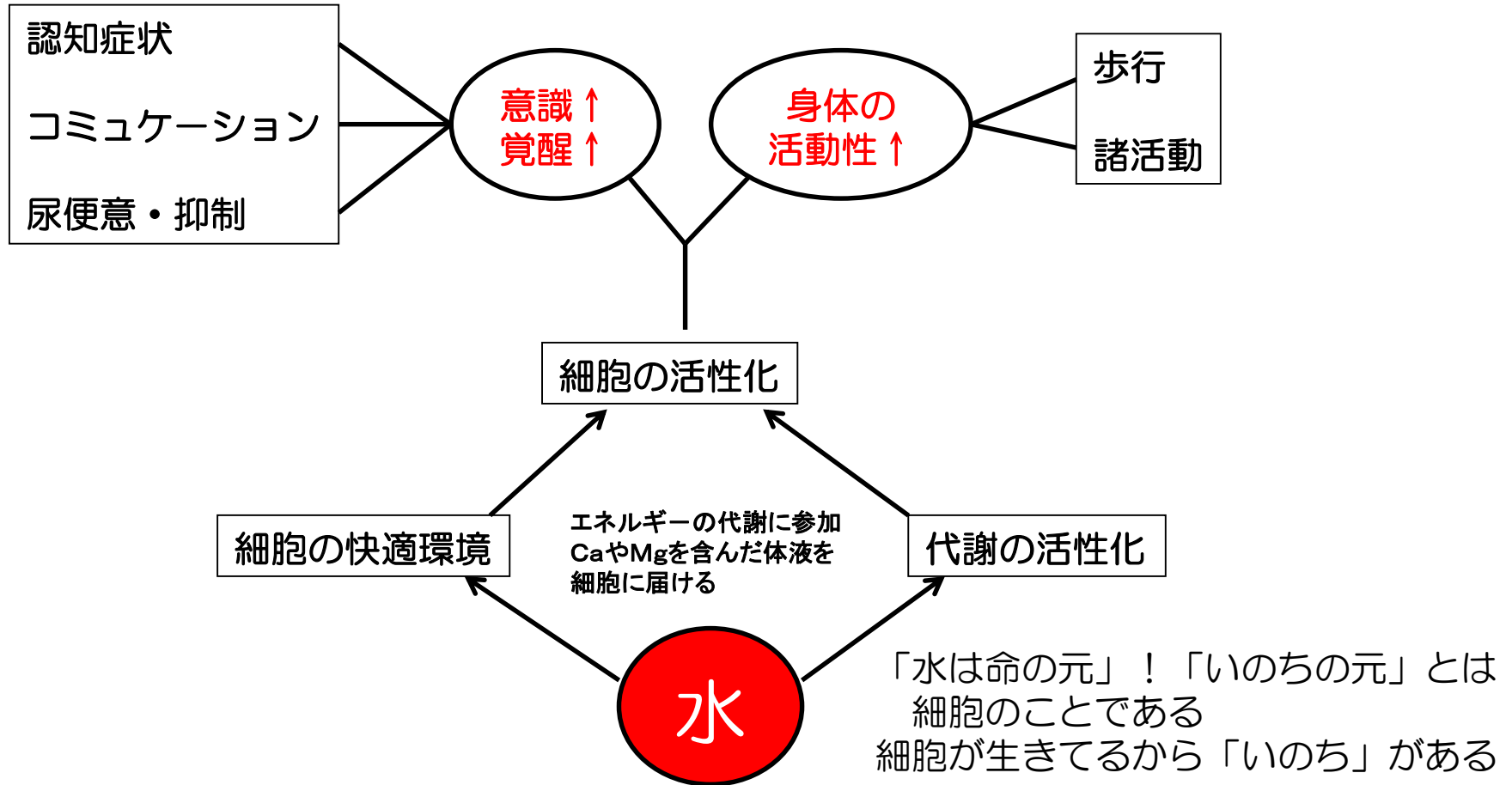


認知症の中で最も多いタイプに“脱水”

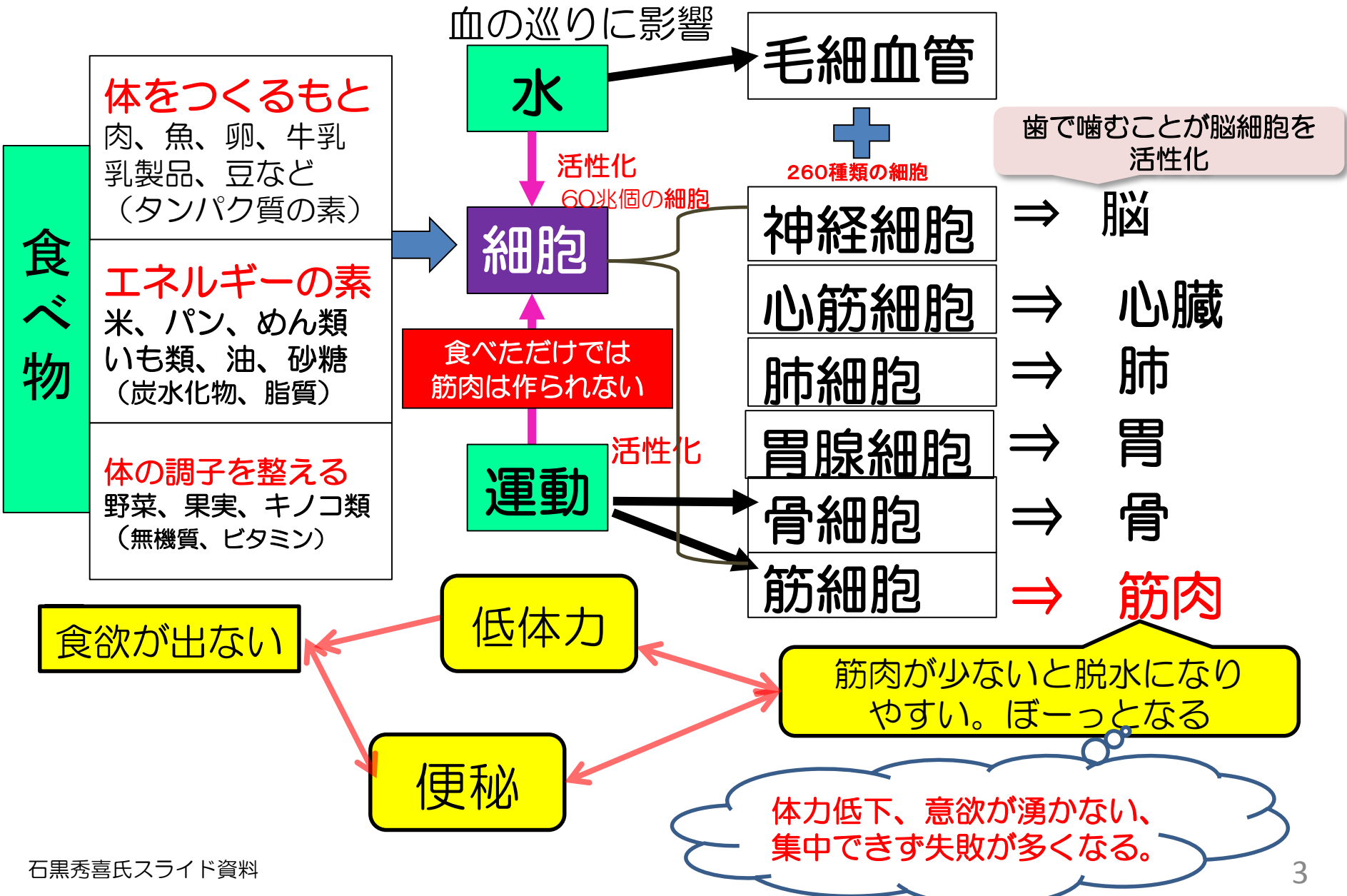


水の重要性

水が細胞を活性化させ、身体と意識の両面を活性化させていく



「普段の体調・精神活動」の連鎖の構造



ふだんの体調を整えると認知力が回復する

1日1,500cc

(コーヒー,紅茶,ココア,牛乳,ジュース等)



- 1. 集団で飲む・一緒に飲む
- 2. 好みの飲み物を探す
- 3. 食べる飲料 寒天 ゼリー



1日1,500cc

自然な排便

食事

認知症予防

便

ラジオ体操

運動



運動すると海馬に新しい細胞が生まれる

散歩1日2キロ30分

太極拳

高齢者の基本ケアは「水分・食事・排便・運動」

水分がケアの基本です

水

1. 集団で飲む・一緒に飲む

2. 好みの飲み物を探す

3. 食べる飲料 寒天 ゼリー (コーヒー, 紅茶, ココア, 牛乳, ジュース等)

意識レベル↑

(覚醒水準↑)

しっかり尿意を感じる
「ここはトイレでないので
我慢しよう」と抑制が出来る
便意・尿意抑制 (がまん)

前頭葉での「尿意の覚知」
「状況認知」「抑制」「準備」
「排泄命令」一連の動きは
脳の「覚醒水準」によって
支えらてる

尿失禁改善

水分が増えると→尿量が増加
→尿失禁が増えると考えれる
が実は尿意の覚知と抑制に
より尿失禁には至らない

水分は

身体の活動性を
増やす働きもあり
歩行能力を向上

活動性↑

歩行能力アップ↑

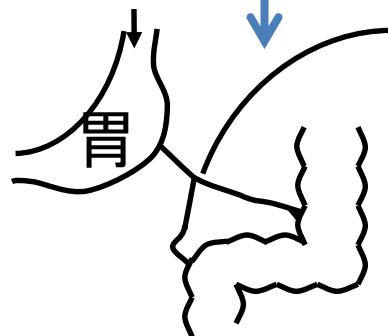
起立大腸反射

※立ったり歩いたり
することで
大腸が刺激される

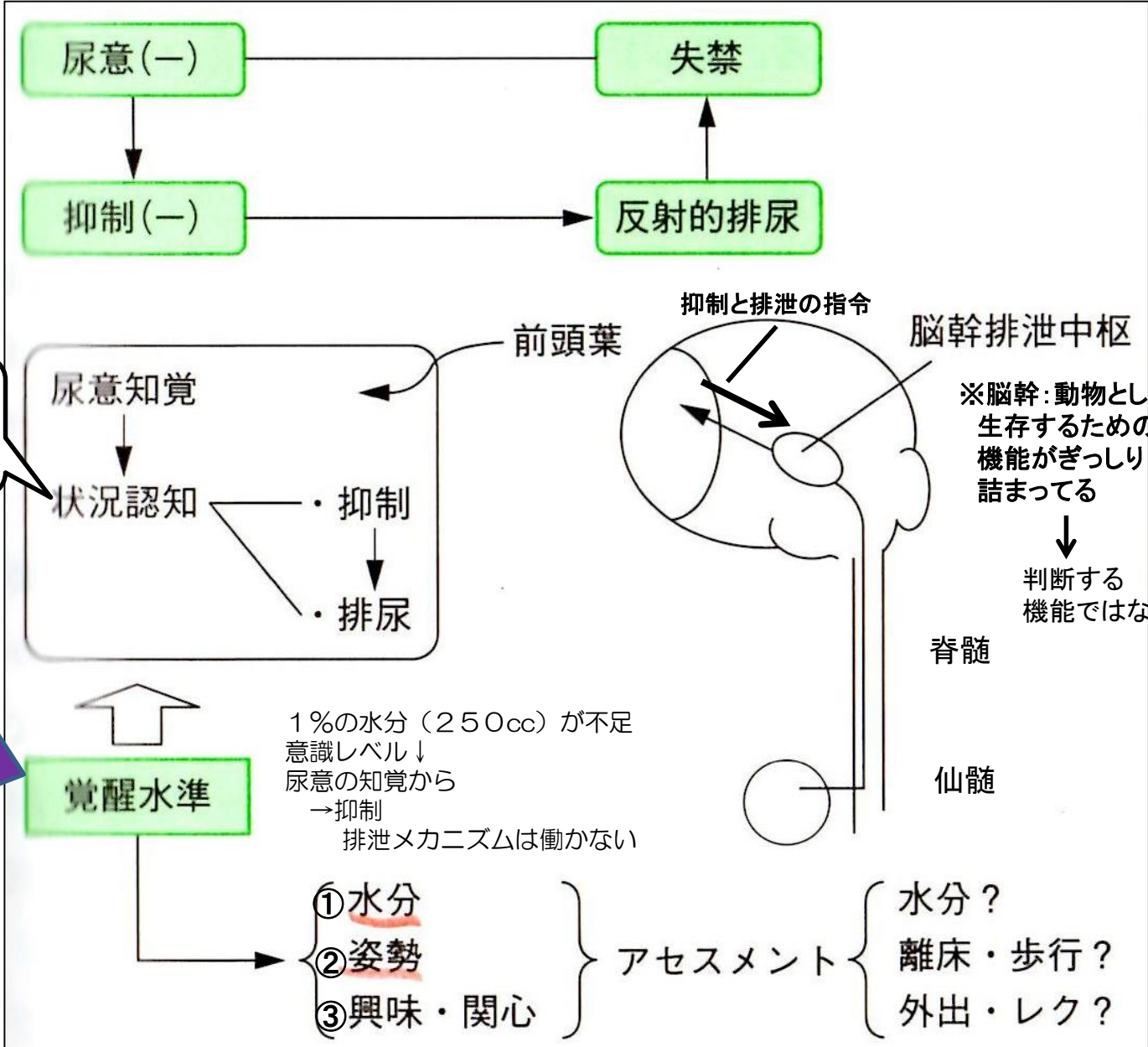
胃・大腸反射
(空腹時の水)

胃が刺激を受ける
大腸の動きが活発

動かない生活を送ってると、活発な起立大腸反射は起こらない。
→大腸内の便の移動が停滞しがちになる。



排尿のメカニズム



「そこはトイレでない」
「排尿をできる場所ではない」

まとめると
尿失禁のためには
覚醒水準をあげる必要がある
「水・姿勢
・興味、関心」

水分の摂取の機会を多くとる～種類～

好みの飲み物を探す デイサービスセンター とびの郷 ゆうなぎ(浜田市塾生提供)



30種類のドリンクメニュー



水分の摂取の機会を多くとる～食感～

- ゼリーを常時冷蔵庫に。
- お茶・・・

温度を3種類

○冷たい

○熱い

○ちょうどいい



必要な1日に必要なカロリー数

■ 摂取カロリー数の求め方

1日の主食のカロリー数 × 2 ÷ 1日の摂取カロリー数

1500Kcal

ごはん	100グラム	168kcal
	150グラム	250kcal
お粥 200g	全粥	140kcal
	5部粥	70kcal
	重湯	40kcal
パン	1枚	160kcal
	バターつき	230kcal



男の茶碗では150g 252kcal
 女の茶碗では110g 185kcal

1日3食の咀嚼回数
 “かむ”運動約2500回

白米を噛むことで、唾液の分泌が始まり、白米のでんぷん質が糖質に変わります。

やわらかい食事

咀嚼回数の低下

舌の動き、口全体の動きに影響し
 口腔機能低下がおこる

BMIとは

「Body Mass Index（ボディ・マス・インデックス）」の略で、身長と体重から求める国際的な体格の判定方法（計算方法）です。

BMI計算式

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

※ 高齢者の目安は、20以上です

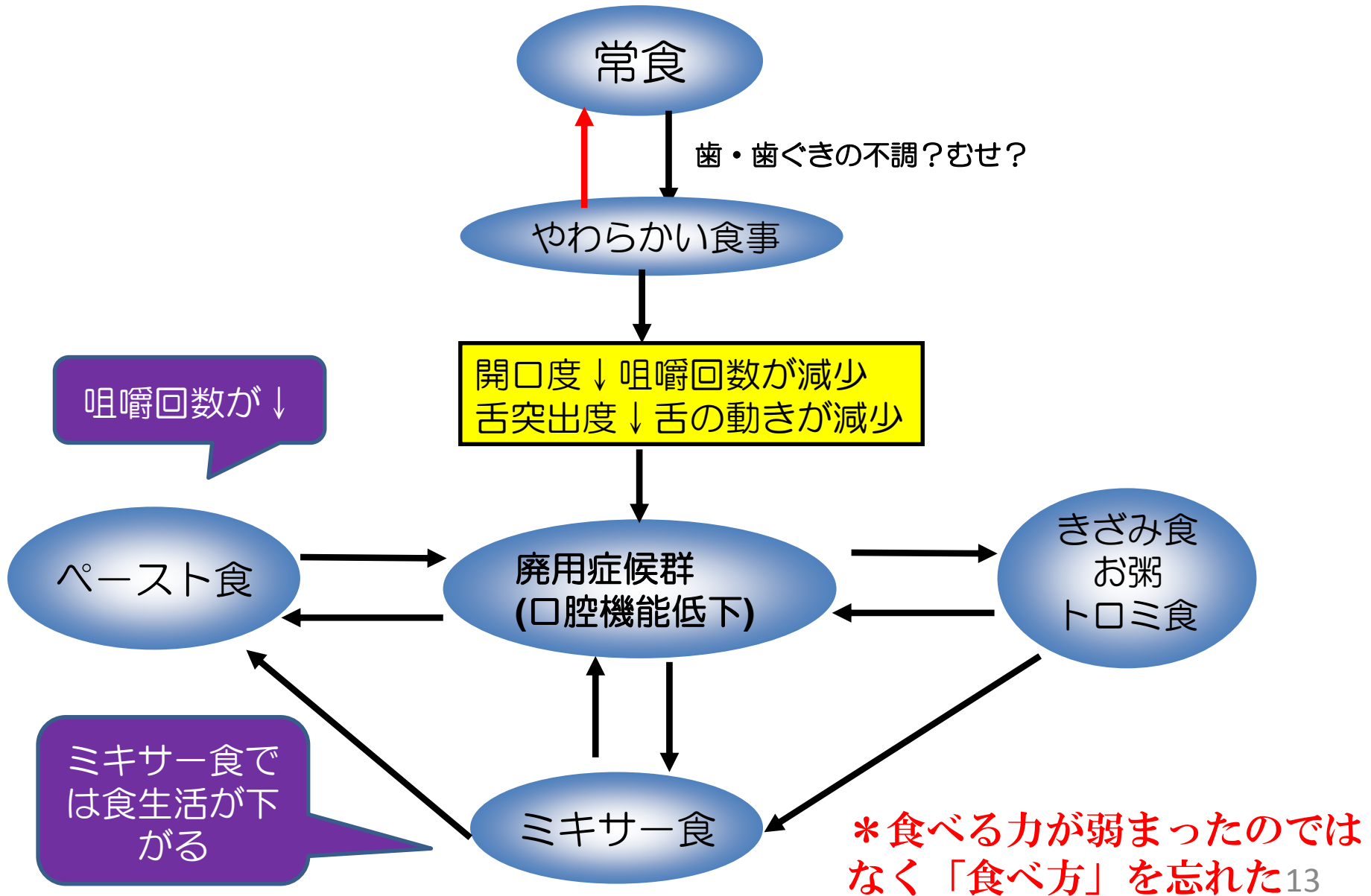
体力低下とサルコペニア

進行性および全身性の骨格筋量および骨格筋力の低下を特徴とする症候群。筋肉量の低下を必須項目とし、筋力または身体能力の低下のいずれかが当てはまればサルコペニアと診断

サルコペニアを簡便に判定
(進行性・全身性の骨格筋量の低下)

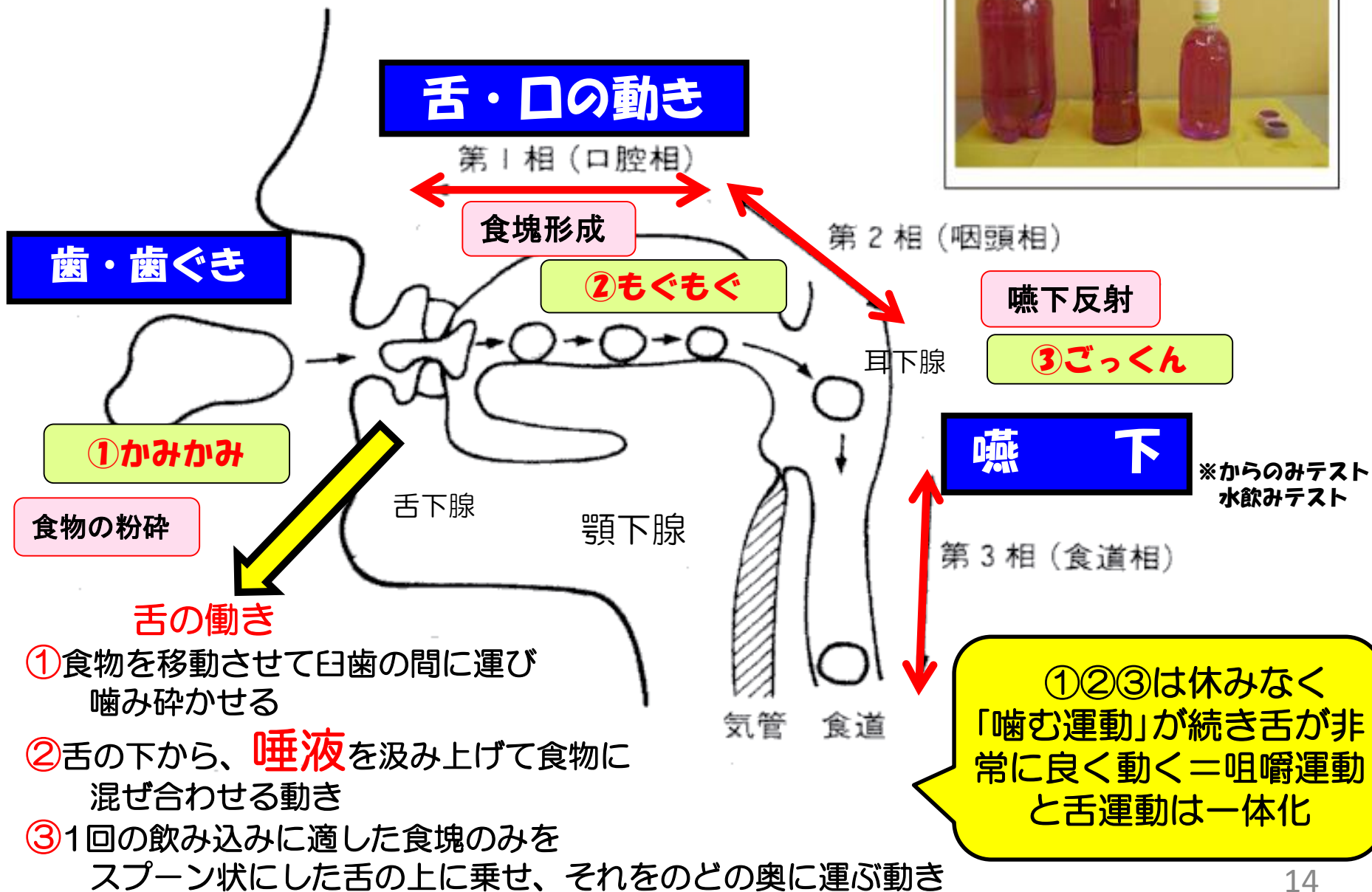
1. BMI 21以下
2. 年齢75才以上
3. 以前と比べて手足が細くなってきたと感じる

やわらかい食事からはじまる口腔機能の廃用症候群



*食べる力が弱まったのではなく「食べ方」を忘れた¹³

口腔機能の主役は咀嚼くと嚥下

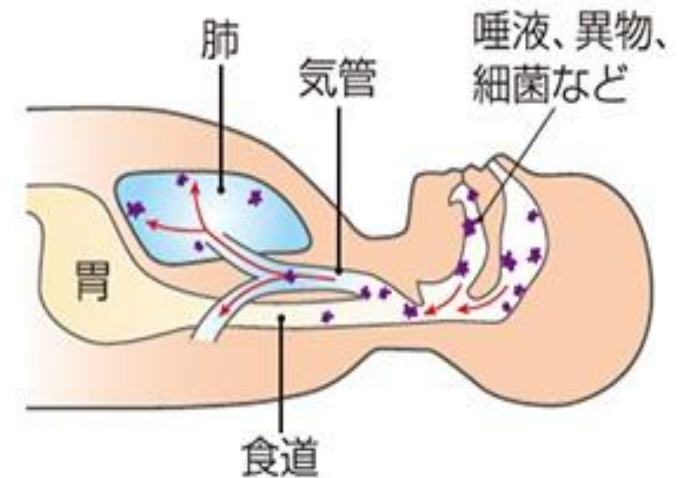


不顕性誤嚥とは

◆**脳血管障害**をもつ高齢者の場合に、睡眠中にじわじわと唾液が肺の中に入っていく「**不顕性誤嚥**」がみられたという報告。

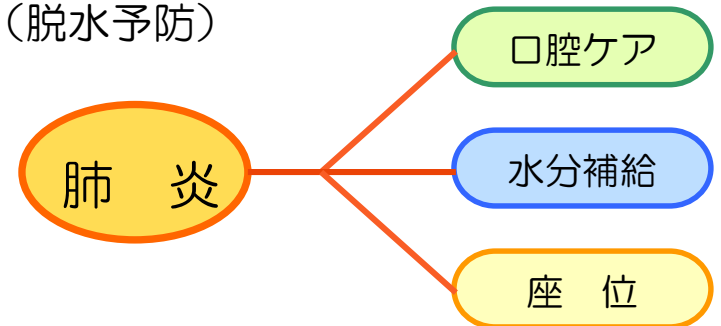
不顕性誤嚥は、睡眠中に無意識のうちに唾液が気道に流れ込むもの「**咳き込み**」や「**むせ**」などの反射が見られないのが特徴です。

- 唾液は自浄作用をもつ
- 脱水で口の中が乾燥するのは唾液の量が少なくなり、自浄作用が弱まり、細菌の繁殖が起こる。
- さらに脱水では肺の中の痰が粘稠（ねんちゅう）になり、外にはき出しにくくなる。痰は細菌の培地のようなものである。



嚥下反射・咳反射の低下した老人の場合、睡眠中には約70%の方に「**不顕性の誤嚥**」がみられ「**十分な口腔ケア**」が大切です

(脱水予防)



高齢になると、筋力は努力して維持しなければ、
年間数%ずつ筋力や筋肉量が減っていく。
(東京大学 高齢社会総合研究機構「柏市調査」2012年)

- 虚弱（フレイル）予防の視点から、筋肉量の減少（サルコペニア）を目的とした調査を実施
- 咀嚼力、どんな食事、どんな運動をしているかなども聞いた。
- 筋肉量の減少の原因の最上流に「社会性」が位置づけられる。栄養状態が衰えて、血液中の各因子の値が落ちてから社会性が落ちるのではなく、社会性が衰えるところから負の連鎖が始まる。
- 近所での集い、カラオケ、ゲートボール、散歩といった日常的な娯楽も十分「社会性」維持に役立つし、それが筋肉量の維持、フレイル予防につながる。

■ 柏市調査（2,000人）の結果の結論

健康長寿を迫及するために注意すべき点

- ①社会性がある、②毎日よく動き、③よく肉料理を食べる

フレイルの 悪循環



- 人と接する機会 **減少**
- 食生活のバランス **低下**

体力・筋力 **低下**

判断力・認知機能 **低下**



買い物に出るのも
おっくうに **活動性低下**



栄養状態と認知力との関係

水分：450ミリットル/日

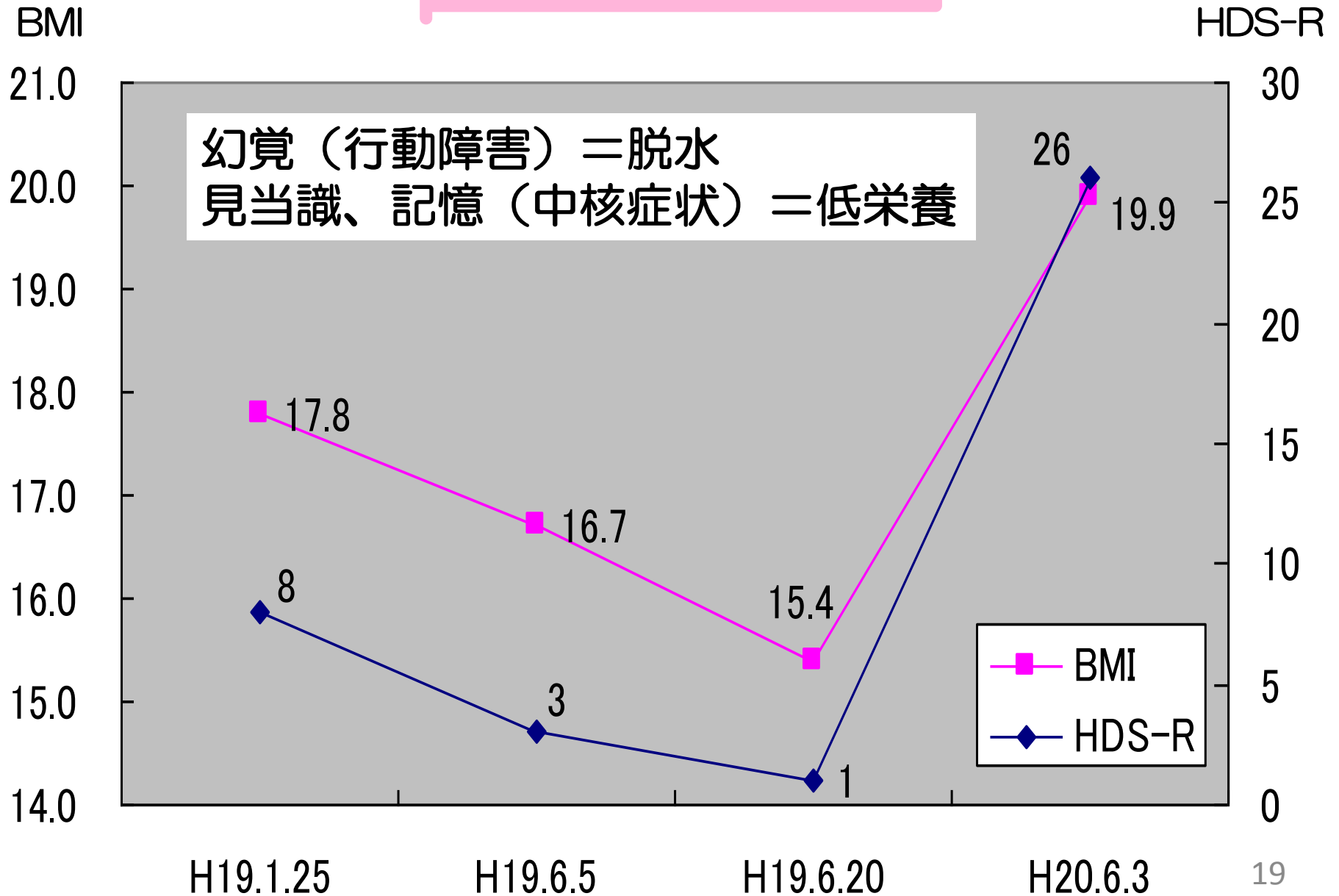
栄養：800～1000キロカロリー/日



- 夜になると部屋の隅に川が流れる
- 羽虫がいる
- 人物誤認
- 月日がわからない



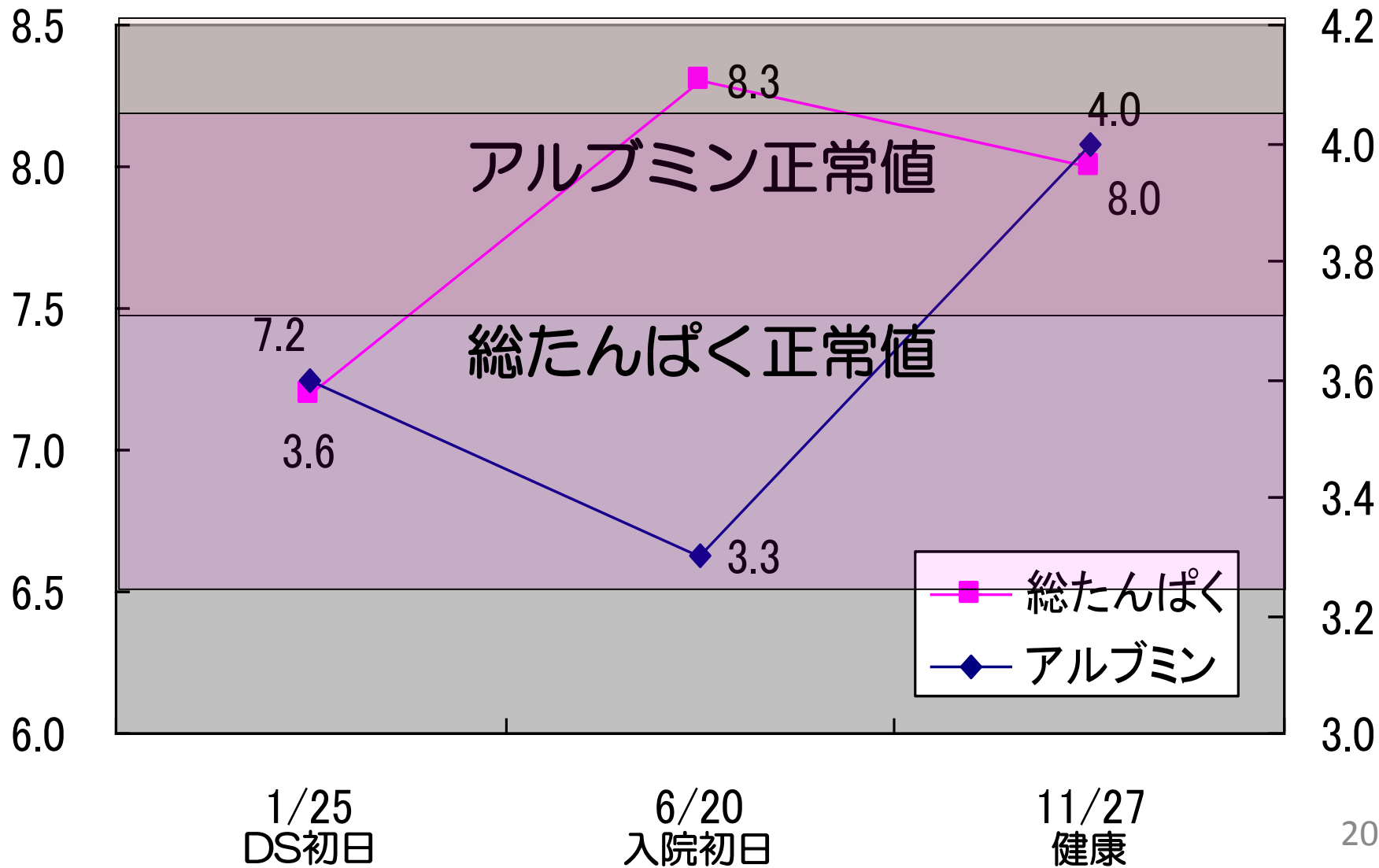
BMIとHDS-Rの関係



総たんぱくとアルブミン

総たんぱく

アルブミン



- ・ 温泉水を活用した水中運動や温熱療法
- ・ パワーリハビリテーション



角川介護予防センター 富山市



ノルデックウォーキング

万歩計
 7000歩：一般
 4000歩：特定高齢者
 2000歩：要支援
 1000歩：要介護

京都大学山田実先生資料



散歩1~2キ
 万歩計つけて 15分、30分

知的活動で脳を活性化－2

- ①日記をつけるなど、体験したことを思い出すことが知的活動になります

スピーチが緊張感・会話の組み立て

話のネタを探す

「き・ど・に・た・て・か・け・し・衣食住」

気候・道楽・ニュース・旅・テレビ・家庭・健康・仕事・洋服・食べ物・住まい

- ②頭を使うゲームや囲碁・将棋など

- ③旅行の計画をして楽しむ

行程の計画・運動・交流
思い出のアルバム作り

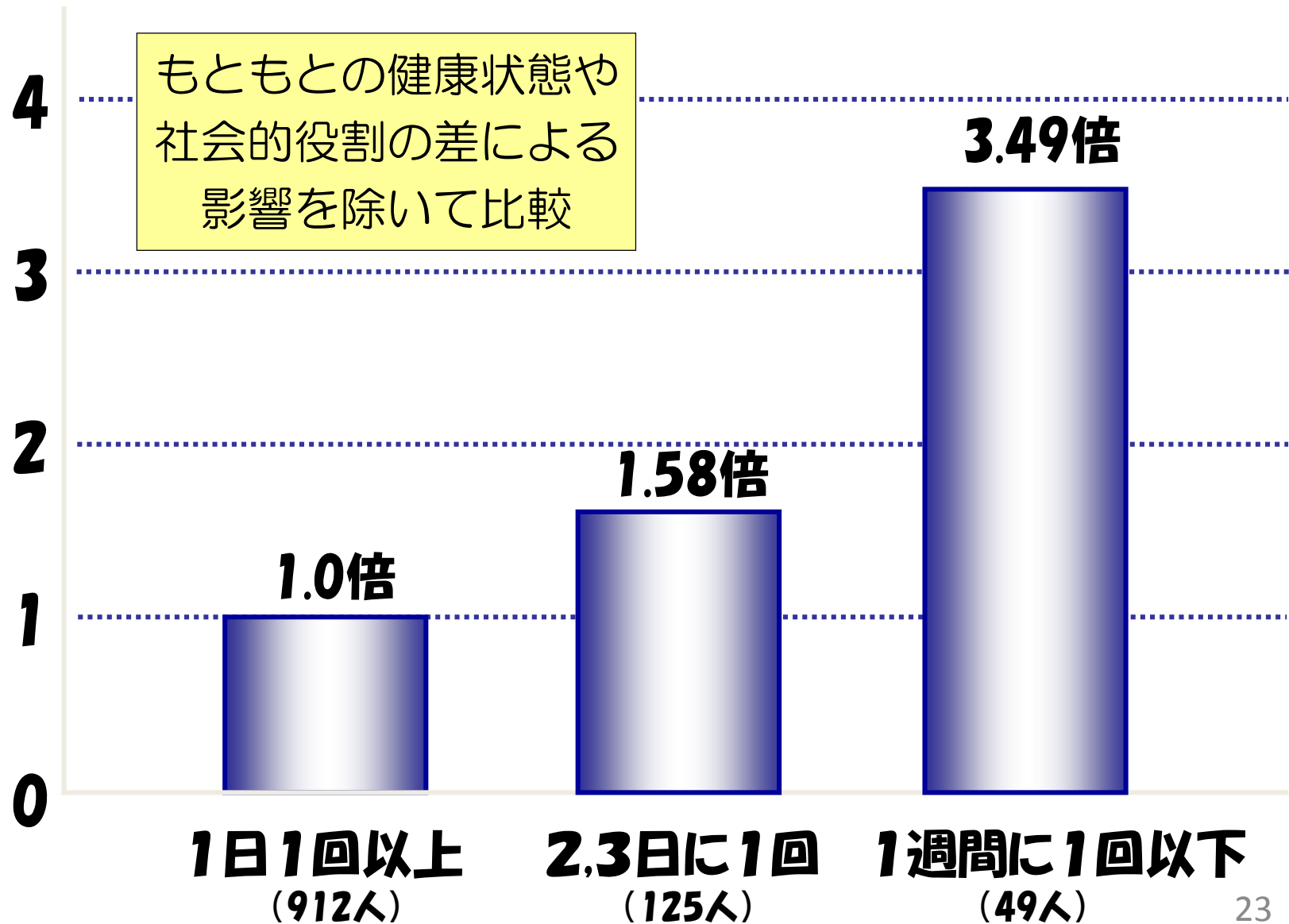
- ④新しい料理に挑戦する

買い出し・献立・調理(切る, 盛りつけ)
後片付け・一緒に食事する



外出頻度と認知症の発生リスク

認知症の発生のリスク
(2年間の追跡)



便

便秘のケア

排便のメカニズム

水分

起床時冷水・冷乳

食事量＝常食

食物繊維

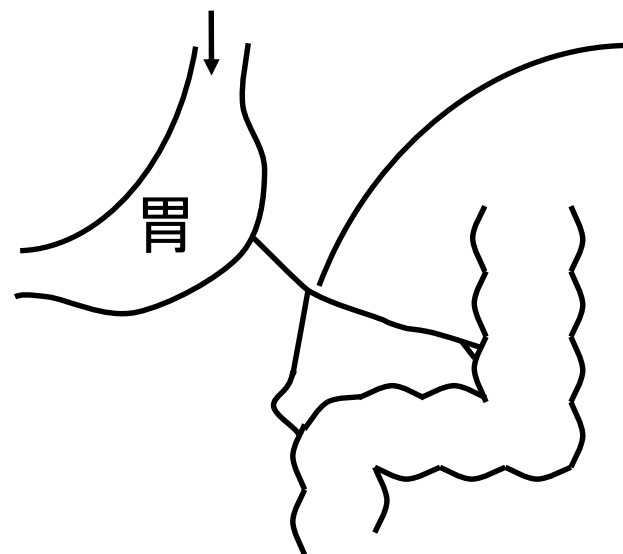
定時排便

座位排便

運動

- ★腸内を整える
カスピ海ヨーグルト
オリゴ糖・ファイバー
- ★水分摂取時に、繊維質
ゼリーやセンナ茶
- ★起床時と毎食後に
トイレに座る
(腹部マッサージ)

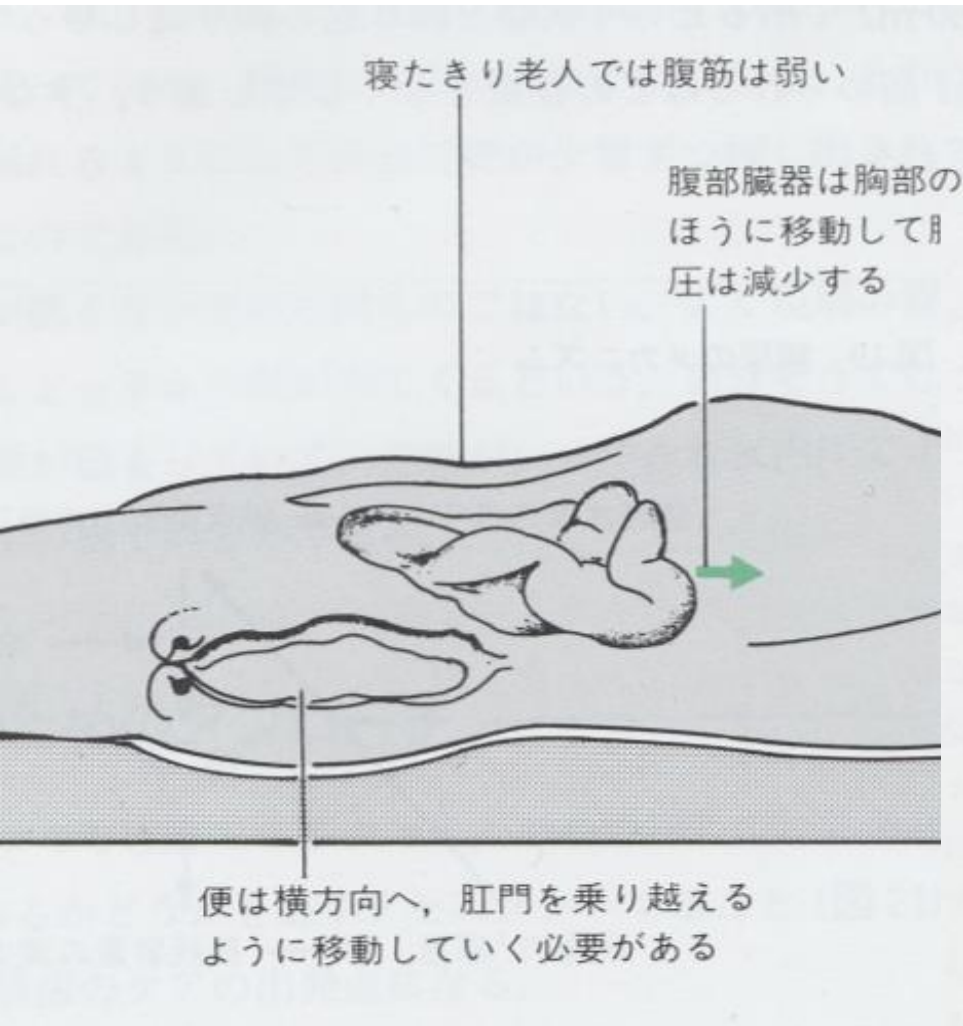
<起床時冷水・冷乳の
生理学的メカニズム>



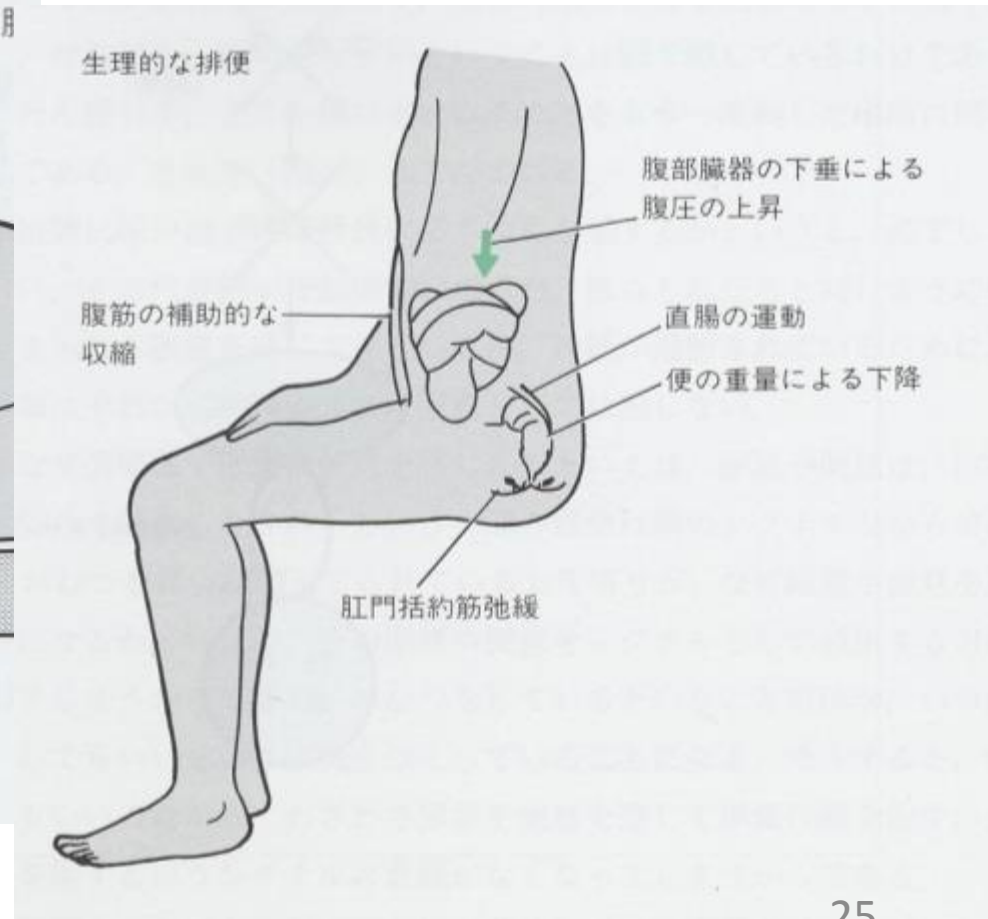
胃・大腸(直腸)反射

座位排便を目指す

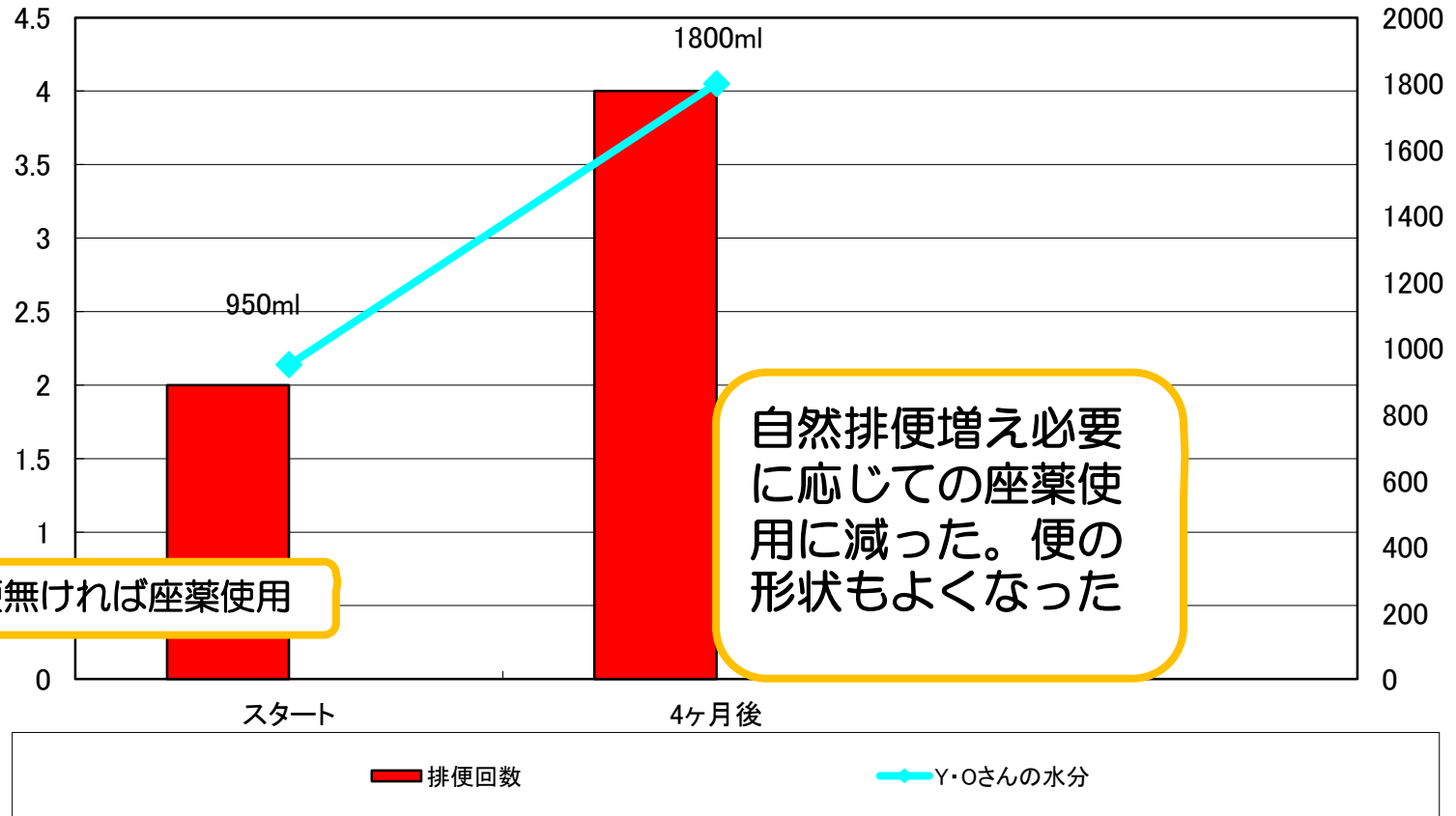
寝たきりと腹圧



座位姿勢と腹圧



水分量が増えると・・・



糖尿病にオリゴ糖が良い理由

1g = 2kcal (砂糖3.8~4kcal)

カロリーが体内に吸収されることがない



血糖値を上げずにすむ

水分を吸収

御飯の水分を吸収し、ゆっくり消化され腸内に向かう



血糖値の上昇自体を抑えることができる

整腸作用

ビフィズス菌を増やし、善玉菌の活動が活性化



悪玉コレステロールを取り込み、尿や便を体外に排出

下剤中止

便秘

——「排泄の一番の問題」「おむつ外しにとっても障害」

カマ服用 → 便秘を作る → カマ服用…

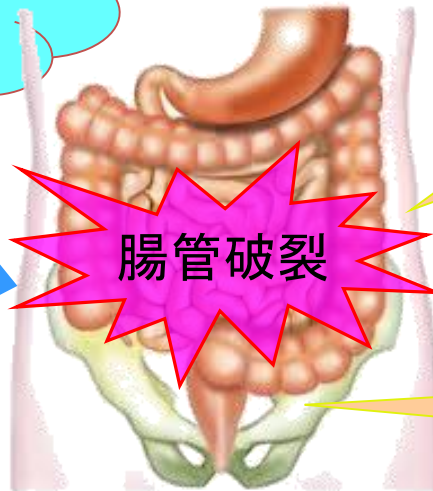
カマ服用で作った便秘が治せない

非常に強い刺激
を
腸に与える

便を押し出そうと
凄い勢いで動き始める

腸管破裂

先端では固くなった宿便



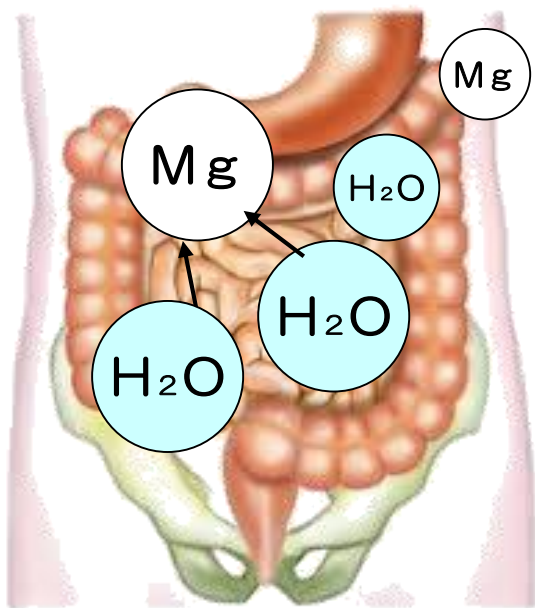
緩下剤の作用



下剤服用あとは水を飲まなくてはならない

カマの作用を理解すれば、マグネシウムの力を借りなくても水分量を増やせばいいとわかる
＝特効薬は“水”

Mgは水を吸収する性質がある



マグネシウムの性質

便が水膨れ状態

ボリュームが増える

増えた便が腸を刺激

移動をスムーズにさせ排便

「水」は便秘の特効薬

カマの作用を理解すれば、マグネシウムの力を借りなくても水分量を増やせばいいとわかる

＝特効薬は“**水**”

下剤を飲んだら**必ず水をたくさん飲みなさい**



寝る前に下剤服用
たくさん水を飲む

排便



下剤が食物と混ぜり合って、食物が大腸の真ん中辺まで行く時間が大体次の日の朝

寝る前に下剤服用
水を飲ませない



夜中にお手洗いに立つのではないかと不安

「下剤服用後の飲水」の知識なし

排便なし



夜中におむつが濡れるんじゃないかと不安

食生活の改善①

経口からの摂取

●カスピ海ヨーグルト

- 職員の手作り開始
- 毎日、午前のお茶の時間に食べる
(繊維質の多いバナナを加えてみる)



●麦 飯

- 毎日、昼食時に食べる
(繊維質は白米の10倍)



食生活への試み②

オリゴ糖への試み

- ①カスピ海ヨーグルトに加えて摂取
- ②排便がないときはコーヒーや牛乳へ
- ③大変甘いが糖尿病へも良い効果

便秘を引き起こす薬の副作用について①

うつ病の薬・不安を取り除く薬	(抗うつ薬) (抗不安薬) (抗精神薬)
咳を止める薬	(鎮咳薬)
喘息の治療薬	(気管支拡張薬) (B2刺激薬)
初期のパーキンソン病の治療に使う薬 尿の貯めを良くする薬	(抗コリン薬)

便秘を引き起こす薬の副作用について②

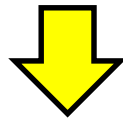
むくみを取る薬	(利尿剤)
痛みを抑えたり熱を取る薬 リュウマチのときに飲む薬	(鎮痛剤)
血圧を下げる薬	(降圧剤) (Ca拮抗薬)
腰痛のときに痛み止めと一緒に処方される薬	(筋弛緩薬)

まとめますと・・・

- ◆脱水状態：食欲が低下し、便秘になり、元気を失い活動ができなくなります
- ◆便秘：気分は落ち着かず、活動性が低下します
- ◆低栄養：疲れやすく、生活意欲が低下します
- ◆低活動：脳の血液循環が悪くなり、脳が不活発になります

食事・水分・排泄・運動が互いに関連してる

身体介護
認知症介護



高齢者のケアには基本的なケアが存在する

→確実に行うことでほとんどの問題は解決に向かう。

- 1番は「水」：人間の体を与える整理的な影響は大きい
- 2番は「食事」：低栄養,低体力に注意
- 3番は「排便」：規則的な排便リズムに
- 4番は「運動」：歩くと良い反応が起こる

建物を建てる
基礎工事