



地域包括かわら版



◆◆◆地域包括支援センターはあなたのまちの高齢者相談窓口です◆◆◆



高齢者の方を介護する家族の支援

突然訪れる「介護」。介護がいつまで続くのかという不安、責任やストレス、孤独感など介護者の精神的、肉体的な疲労が訪れます。

「家族介護者支援」は、介護技術の情報提供だけではなく、心理面のケア、介護や福祉制度などの情報提供、地域にある社会資源の活用、介護している家族同士での語り合える場（ピアサポート）等が必要とされています。決して「介護を一人で抱え込まない」ように周りの声掛けがとても重要です。

地域包括支援センターでは、高齢者への支援のみではなく、高齢者の方を介護する家族の支援について、取り組みを行っています。

認知症の方を介護する家族のための茶話会

年に1～2回程度、認知症の方を介護する家族のための茶話会を開催しています。

今年度1回目は7月11日にふしこ地区センターで実施し、今回初めて参加された方6名を含め、介護を卒業された方、今後の勉強のためと参加された方等8名参加下さいました。

勤医協中央病院、東苗穂病院、東徳洲会病院、札幌佐藤病院の認知症看護認定看護師の方5名にも参加いただき、3グループに分かれて交流会を行いました。普段認知症の方を介護する中で苦勞されていることや、認知症のあるご本人がなかなか支援を受けたがらずどのように対応していいかと悩まれている家族の方に、認知症看護認定看護師の方がお話を傾聴しながら相談にのってアドバイスをして下さいました。



【参加された方の感想】

男性介護者の方4名が参加され、普段話せない介護の悩みなどをお話され、介護の経験者からも経験談を聞くことができました。



皆さんの経験や介護の事を聞けて
気持ちが少し楽になりました。

看護師さんが一緒に相談にのって
くれたのでとても安心しました。



最近、思い当たることはありませんか？



「体重がなんだか減ってきた」「風邪にかかりやすい」
「体力が落ちてきた」「食欲がわからない」



年齢のせいだと思っていませんか？そんな方は要注意！

実は「**低栄養**」が原因の場合もあります。



「低栄養」ってどういう状態？

→低栄養とは食欲の低下や、噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により食事が食べにくくなるといった理由から徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態のことをいいます。

高齢になると、様々な要因(食欲の低下、噛む力・飲み込む力の衰え、消化吸収機能の低下など)により、食欲不振から体重が減少し、低栄養状態となることが少なくありません。

こんなことはありませんか？



低栄養チェック



1 つでも当てはまるようであれば低栄養に対する注意が必要です

- ☐ 食事量が減ってきた
- ☐ 肉・魚・卵を食べない日がある
- ☐ 過去 3 か月で体重が 2～3kg 減ってきた
- ☐ 起き上がることや立ち上がることが辛い
- ☐ BMI が 20 未満

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例)体重 60kg、身長 160 cmの人 $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.43 \dots$
BMI＝23.4 になります。

参考：アサヒグループ食品

特に、食事の量が減ることは、たんぱく質不足やエネルギー不足につながるため、低栄養の代表的な原因の一つです。たんぱく質やエネルギーが不足すると、筋肉量が減り、筋力や歩く速度などの身体機能が低下しやすく、活力を持って毎日を過ごすのが難しくなり、活動量が減ってしまいます。



低栄養対策の 3 つのポイント！



①食生活の見直し・バランスを意識

体重や BMI を習慣的に把握し、自身の栄養状態を知ることが大切です。短期間で体重の急激な減少が見られた場合は、病院の受診や食生活の見直しなど対応が必要です。日頃から食事の回数を減らさないよう注意し、バランスよく食べる意識を持ちましょう。

②たんぱく質の多い食材を取り入れる

食の細い方は、主菜を先に食べたり、シチューなど調理で加水する際に牛乳や豆乳を加えたり、間食として肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを使った軽食や洋菓子を選ぶのもいいでしょう。

食欲がない場合には好物を中心にエネルギーだけは確保する、市販の栄養補助食品などを活用して効率よくたんぱく質やカロリーを摂取するといった工夫も大切です。

③間食などで摂取量を増やす

高齢者の食事は柔らかくて食べやすい物に偏りやすく、たんぱく質やビタミン、カルシウム・鉄・亜鉛等のミネラル、食物繊維が不足する傾向があります。間食や補食に市販の栄養補助食品を取り入れて不足しがちな栄養を補うこともおすすめです。



かくれ低栄養にご注意



参考：ネスレヘルスサイエンスオンラインショップ

ふくよかな体型の人は「栄養状態が良い」と思いがちですが、実は、太っていても低栄養の人はいます。たんぱく質などの栄養が不足していれば、体にとっては低栄養の状態となります。また、脂肪が多くても、筋肉が少なく骨もスカスカな状態では元気に動くことができなくなってしまいます。体に必要な栄養をバランス良く摂ることが大切です。



低栄養かもしれない、日々の食生活が心配な方へ

札幌市では栄養士などの専門職をご自宅へ派遣し、日々の食生活にアドバイスをもらうことができる制度があります。

気になる方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

札幌市東区第2地域包括支援センター TEL:011-781-8061



特殊詐欺に注意してください



皆さんの身近にも

郵便局や日本郵便を装った不審な電話ありませんか？

全道各地で、郵便局や日本郵便を装った自動音声等による不審電話が確認されています。

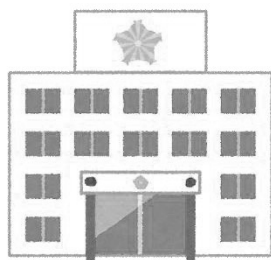


内容は「お客様の荷物に異常が発生しました」、
「荷物の保管期限が切れるため手続きが必要です」等
といって、電話のボタンを押すように案内し、ボタンを
操作するとオペレーターにつながり、個人情報を読み出す

うとしたり、「荷物に現金が入っていた」
等といって、ニセの警察官に電話を転送される
ケースもあります。



さまざまな情報を聞き出し、オレオレ詐欺の被害等につながるおそれがあります。これらの不審な電話には個人情報を教えず、すぐに電話を切って家族や最寄りの警察に相談して下さい。



不審な電話があった場合には、
最寄りの警察が警察相談専用電話
#9110に連絡をして下さい。

発行元

札幌市東区第2 地域包括支援センター

高齢者の皆様の様々なご相談をお受けして
います。相談は無料です。

〒065-0042

札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル 1階

TEL (011) 781-8061 FAX (011) 785-6572

営業時間 8:45~17:15 (月~金)

担当地区 札幌・伏古本町・元町

■札幌市の委託事業です

