



生き生きかわら版

vol.3



立岩（たていわ）：京丹後市丹後町
山陰海岸ジオパーク



京都府立医科大学附属
北部医療センター
病院長 中川 正法

平成30年度、5年目を迎えた丹後生き生き健診は、京丹後市丹後町、宮津市府中・日置地区、伊根町の3会場で実施する予定です。対象者の皆様には、ぜひご参加いただきますようお願いいたします。

「認知症」に対する非薬物的療法

非薬物療法とは

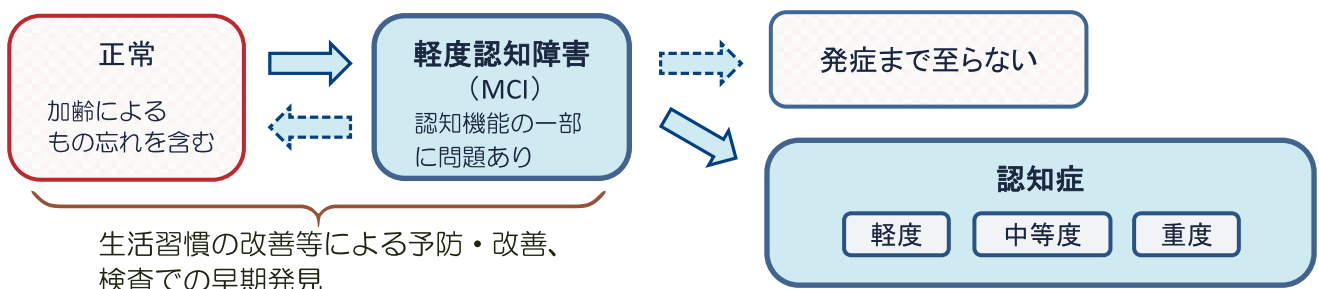
薬物を用いない治療的な方法を非薬物療法と呼びます。表(2ページ)に示すようにいろいろな方法がありますが、認知症のご家族の方でもある程度出来る方法もあります。認知症の方だけでなく、そのご家族の方を支援することにもなります。

認知症では、不穏(精神的に不安定な状態)、抑うつ、せん妄、暴言、介護への抵抗、不眠、徘徊などの行動・心理症状が表れることがあります。この行動・心理症状は、認知症の方にとって不快な刺激が誘因となっていることが多く、周囲の環境や接し方の工夫によって改善方向へ向かうこともあります。

まずは、安心して過ごせる生活環境を整え、その人に合った適切な運動や作業活動を提供することが重要です。運動や作業などを通じて、認知症の方が持っている能力を引き出し、残っている機能を活かした治療が行なえます。昔好きだったこと、興味のあること、得意だったことは楽しく取り組めるので継続して行えます。継続することによって持続性も向上し、昼間の覚醒時間も確保できます。活動をやり遂げることで本人の自信や精神的な安定感が得られるので、不穏や問題行動も落ち着き、家族の方も穏やかな気持ちで過ごせます。

※ 次ページに続く

認知症の進行過程と治療・対策



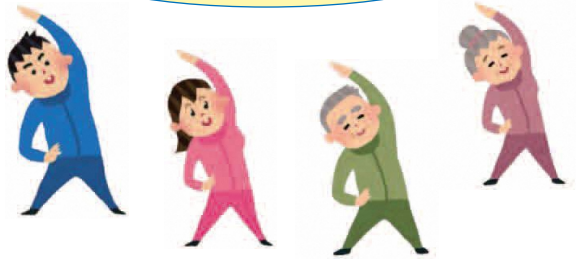
丹後生き生き
長寿研究の
研究対象

非薬物的療法等による進行抑制・改善

投薬治療、環境整備・家族指導等による
周辺症状の緩和、介護

例えば、運動療法・作業療法では、姿勢を整えて痛みの軽減や活動を行いやすくする、立位や歩行の安定性を高めて転倒のリスクを軽減する、作業・活動を提供して覚醒を促し、持久性の向上や精神的な安定を図る、トイレや部屋の位置がわからず不穏行動が目立つ場合は、目印をつけてわかりやすくするなど、身体的な環境と周辺環境を整えることで「本人らしい生活」が送れるように支援します。

運動療法・作業療法



回想法



昔の思い出を語り合うものいいですね（回想法）。懐かしい昔話を話すというのは、脳を刺激し、精神的にも安定すると言われています。写真などを見ながら話すともっとよいでしょう。自宅で家族と、またデイサービスなどで同年代の人達ともコミュニケーションが取れる方法です。



音楽療法



音楽療法では、その人の希望や趣味・嗜好、身体・認知・生活機能のレベルに合わせてプログラムをつくります。音楽を聴く、歌う、歌の歌詞や歌の情景に合った写真を見ながら話す、楽器を鳴らす（演奏など難しく考えずに）、音楽に合わせて身体を動かす、ストレッチをするなどを行います。カラオケなどで家族や友人と楽しく歌い、思い出話に花をさかせるのもいいですね。

バリデーション療法

徘徊や不穏などの問題行動も全て意味のある行動として捉えて訴えを心を込めて聴き、共感して、正しい行動を褒めて適切な行動が増えるようにする方法もあります（バリデーション療法）。手で身体を包み込むように優しく触れることで、精神的な安定をもたらすこともあります。

このようなことが出来るためには、お元気なころからお互いを大事にするように心がけることですね。「もう手遅れ!」と思わずに、「今から」心がけては如何でしょうか?

表: 認知症に対する非薬物療法

認知機能訓練

現実見当識訓練(リアリティ・オリエンテーション)

バリデーション療法

運動療法・作業療法

食事療法

回想法

確認療法

ペット療法

アロマセラピー

レクリエーション療法

タクティールケア*

音楽療法

芸術療法

園芸療法

介護・介護環境

家族指導

生活環境整備

* 手で身体を包み込むように優しく触れることで精神的な安定をもたらす方法

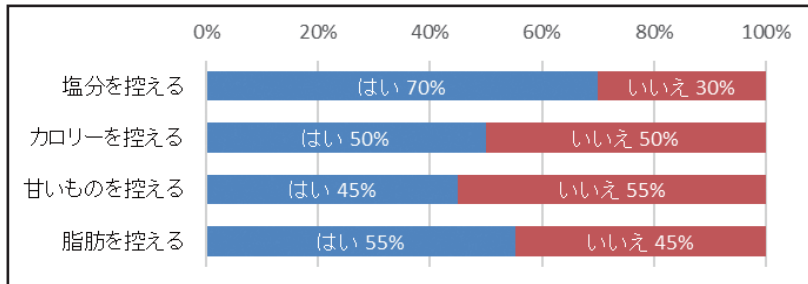
こんな検査をしています ～ 栄養調査 ～



健康長寿と栄養の関係を解明するため、丹後活き生き健診ではアンケートと食事記録により、普段の食事・飲酒・服薬等の状況について調査しています。

☆平成29年度の健診結果

1 普段の食事で気をつけていること



回答者数：282名（男性 103名 女性 179名）平均年齢±標準偏差：62.37±2.03
 フォロー：162名（男性 59名 女性 103名）含む

70%の方が塩分を控えるように気をつけておられますが、食事記録から摂取量を計算すると、男女ともに国の基準を上回る塩分摂取量となっています。

女性は、骨粗相症の予防を意識されてか、カルシウムを多く摂取されている方が多いという結果でした。

2 1日当たりの栄養摂取量(男女別)

男性	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	カルシウム
	g	%エネルギー	%エネルギー	g	mg
平均±標準偏差	76±19.39	25.52±6.79	52.71±9.39	10.2±2.93	481±226
食事摂取基準	50	20以上30未満	50以上65未満	8.0未満	600

回答者数 103名、平均年齢±標準偏差：62.52±1.88

女性	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	カルシウム
	g	%エネルギー	%エネルギー	g	mg
平均±標準偏差	68±16.66	29.72±7.21	53.70±8.16	9.2±2.20	563±225
食事摂取基準	40	20以上30未満	50以上65未満	7.0未満	550

回答者数 179名、平均年齢±標準偏差：62.28±2.11

栄養士からのアドバイス

栄養調査では、3日分の食事記録をお願いしています。活き生き健診に来られる方は、食事に気をつけておられる方が多いです。最近では、炭水化物を減らしたり抜いたりするダイエットが流行っていますが、主食（ご飯）の量が減ると、その分おかずを食べる量が増え、脂肪や塩分の摂取量が多くなります。主食（ご飯やパンなど）・メイン（肉・魚・卵など）のおかず・野菜がそろったバランスの良い食事を心がけましょう。

たまには、1日食べたものを書き出して、食事がかたよっていないか、塩辛いものや味の濃い料理が続いていないか確認してみましょう。



漬物や佃煮は塩分を多く含む食品です。食べるのは1日1回程度にしましょう。汁物は、具たくさんにすると飲む汁の量が減り、塩分の摂取量を減らすことができます。塩分の摂りすぎに注意しましょう。

北部医療センター 栄養士



健康長寿・豆知識

～ロコモティブシンドロームについて～

健康寿命という言葉をご存知でしょうか？健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には男性で9年、女性で13年の差があり、この間は健康上の問題を抱えながら生活を送ることになります。自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態になる原因の第1位は「運動器の障害」です。運動器とは、骨、関節、筋肉や神経など、ヒトが自分の体を自由に動かすために必要な器官のことをいいます。

運動器の障害のために移動機能の低下した状態を「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ、別名：運動器症候群）」といいます。健康な状態から寝たきりの状態に至る途中の状態です。移動機能の低下は少しずつ密かに進行します。この移動機能の低下に早期に気づき、対策をすることが重要になります。自分がロコモかどうかを判断する簡便な方法の1つにロコチェックがあります。



整形外科
細井 邦彦 副院長

ロコチェック

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたりすべったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事が困難である
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道で青信号を渡りきれない

これらが当てはまるようなら、あなたはロコモに該当するかもしれません。

ではどのようにしてロコモを防げばよいのでしょうか。骨や筋肉は適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。つまり、運動習慣と食生活の改善がロコモの予防につながります。

運動習慣の改善は日ごろのほんの少しの心がけで可能です。たとえば、下のような習慣にトライしてみませんか？



そのほか、ラジオ体操などいろいろな運動がロコモ対策になります。頑張りすぎず、無理をせずに自分のペースで行いましょう。継続することが肝心です。

また、ロコモ対策になる食生活として、「5大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル）」を毎日3回の食事からバランスよく摂ることが大切です。主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）、副菜（野菜・きのこ類、イモ類のおかず）は毎食、牛乳・乳製品、果物を毎日欠かさず摂りましょう。もちろん太りすぎ、やせすぎも要注意です。

ロコモを防ぐ生活習慣

- ✓ 自転車や徒歩で通勤する
- ✓ エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ✓ 掃除洗濯はキビキビと、家事の合間にストレッチ
- ✓ テレビを見ながらストレッチ
- ✓ 仕事の休憩時間に散歩する
- ✓ いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く
- ✓ 近所の公園や運動施設を利用する
- ✓ 地域のスポーツイベントに参加する
- ✓ 休日には家族や友人と外出を楽しむ
- ✓ 歩幅を広くして、速く歩く

発行者：京都府立医科大学附属北部医療センター内全人的医療人材・研究センター
連絡先：京都府立医科大学附属北部医療センター教育研究推進室
電話番号 0772-46-3371（代表） <http://nmc.kpu-m.ac.jp/>



信 頼 さ れ る 全 人 的 医 療