



2024年  
2月発行

Vol.12

特定医療法人社団研精会  
介護老人保健施設  
**デンマークイン新宿**  
つなぐ、ひろがる、つづく

栄養科

【現代人に迫る現代版の栄養失調？低栄養？】

高齢者の方の筋肉量低下や骨量の低下などの低栄養状態「サルコペニア」は比較的名知度が高いですが、実は低栄養は高齢者だけの心配事ではありません。気になるのが最近よく耳にする「ロカボダイエット」痩せられると評判の糖質制限ですが、同時に危険性も持ち合わせています。なぜ安全ではないのでしょうか？それは糖質を極端に制限すると一時的に体重は落ちたとしても、同時に筋肉量など脂肪以外の大切な物も落ちてしまう可能性があるからです。さらにその分タンパク質を多く摂れば良い、肉は太らないと思ひ、たんぱく質をたくさん摂る方もいますが、相対的に摂取タンパク量が増え、プリン体過剰になり尿酸値が上がって痛風の危険性が高くなってしまいます。自己流なダイエットなどで糖質制限して肉だけたくさん食べるなどの食生活で、逆に不健康になってしまう危険性もあるんですね。。食べ物が豊かになってたくさん食べているようでも、必要な栄養が、実は足りていなかったりするんですね。

もちろん糖質も摂りすぎではいけません、肥満や糖尿病のリスクがあります。しかし制限し過ぎててもいけないんです。難しいですね。「じゃあどうすればいいの？」となると思いますが、一番大事なのはバランスなんです。「PFCバランス」というものがあります。P(タンパク質) 15% F(脂質) 25% C(炭水化物) 55~60% というものです。栄養の学校などでは有名な公式です。このくらいの比率で食事を考えよう、という簡単でわかりやすい指標です。長年の栄養研究の成果といっても過言ではないと思います。いわば黄金比ですね。最後にハーバード大学の25年の長期研究をご紹介しますと、炭水化物の摂取量多すぎても少なすぎても死亡率が上がるそうです。一番良いのは55%くらいだそうです。「過不足無くバランス良く」がとても大事ですね。ネットで簡単に検索ではなく、正しい知識を持ち、隠れ栄養失調とさよならしましょう！

デンマークイン新宿 ホームページ

研精会ch YouTube

研精会グループ Facebook

法人案内

れん 連くん けい 紫ちゃん

病 院	東京さつきホスピタル 稲城台病院 箱根リハビリテーション病院 ゆい小田原クリニック はらまちクリニック
介護老人保健施設	デンマークイン若葉台 デンマークイン箱根 デンマークイン新宿
介護付き 有料老人ホーム	デンマークINN小田原 デンマークINN深大寺 デンマークINN府中 デンマークINNつつじ丘

介護老人保健施設 デンマークイン新宿  
〒162-0053 東京都新宿区原町二丁目43番地  
TEL : 03-3341-3640  
FAX : 03-3341-3650

Access

バス

牛込柳町駅前 約徒歩3分  
 62 小滝橋車庫前 → 都営飯田橋駅前  
 63 小滝橋車庫前 → 新橋駅  
 61 練馬車庫前・練馬駅 → 新宿駅西口

若松町 約徒歩4分  
 74 新宿駅西口 → 東京女子大駅前  
 81 早大正門 → 渋谷駅東口(循環)

電車

都営大江戸線 牛込柳町駅 西口 約徒歩1分

※ 駐車場はございません。  
公共交通機関または最寄りのコインパーキングをご利用ください。

## 【通所リハビリテーションについて】

『通所リハビリテーション』いわゆる『デイケア』と聞いて、どのようなイメージをお持ちでしょうか？  
現在は沢山のデイケアが存在し、利用時間の選択が可能であり、個別リハビリに加え、マシンを使った運動が出来る等、それぞれ特徴ある取り組みをされています。  
今回は、デンマークイン新宿のデイケアで行なっているリハビリについてお話しします。

デンマークイン新宿のデイケアでは、筋力トレーニングや歩く練習だけでなく、日常生活で 行なう動作に対してもリハビリを行なっています。

例えば、ご利用者様が「箸がつかえない」との訴えがあった場合、なぜ箸が使えないのか評価をします。手指の抓み動作やピンチ力、上肢のリーチ動作能力などを評価すると同時に、どのような姿勢で箸を使っているか、姿勢に崩れはないかなど姿勢の分析もしています。

箸を使う動作は、手の動きの問題だけだと思われがちですが、実は姿勢が影響していることもあります。

また、椅子の高さや座布団の固さ等、環境が姿勢や動作に影響を与えることもあります。様々な視点から評価を行ない、何が原因なのかを探り、それに対して個別リハビリのプログラムを立案します。

時には自宅でも行なえるよう、自主トレーニングメニューの作成やご家族へのアドバイスを行なうこともあります。

このように困っている事に対し、利用者一人ひとりの身体機能や精神機能を評価し、個別にリハビリを提供しています。

もう一つの特徴は、医師やリハビリ専門職、看護師、介護士、ケアマネジャーとともに定期的に自宅を訪問し、リハビリテーション会議を開催しています。

この会議ではご自宅で過ごされる様子や動作確認、ご家族様がお困りになっている事などを聴取し、他職種で改善策を検討します。そしてデイケアで実施するリハビリの内容も、状態に応じて変更していきます。デイケアを利用する目的が明確に出来る事もこの会議の良い点です。

デンマークイン新宿デイケアでは、生活での困りごとが改善されるようリハビリの評価だけでなく他職種で検討し、生活に即した個別リハビリを提供しています。



## 【口腔体操～いつまでも美味しく安全に食べるために】

加齢とともに嚥んだり飲みこむ力が弱くなると、食べ物や唾液が誤って気管に入る誤嚥(ごえん)を起こしやすくなり、誤嚥性肺炎の発症リスクが高まります。

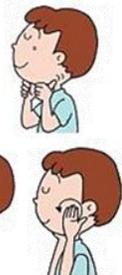
そこで、デイケアでは昼食前に5～10分間、口腔体操を行なっています。唇や舌、頬など口まわりの筋肉を意識して動かすことで、唾液の分泌を促し、食べ物を噛み砕いて飲みこむまでの一連の動きをスムーズにする効果が期待できます。

- ① 深呼吸や首肩の体操をして、顔や首の筋肉の緊張をほぐします。
- ② 頬をふくらませたり、唾液腺マッサージをして唾液の分泌を促します。唾液がにじんできたら、口内と喉に広げるようにゆっくりと飲みこみます。
- ③ 喉をよく湿らせたら「アイウエオ」を一音ずつ、息を吐きながら声を伸ばします。(喉の力を抜いて低音で喉をふるわせませ)
- ④ バタカラ体操で唇と舌を動かします。大きな声で、一音一音はっきりと発声することがポイントです。

### ◎ 唾液腺マッサージとは

口の中には耳下腺(じかせん)、顎下腺(がっかせん)、舌下腺(ぜっかせん)と呼ばれる唾液が分泌されるところがあります。顎のまわり全体をマッサージすることで、唾液腺を刺激して唾液の分泌を促します。

ほかにも早口言葉や歌唱、箸使いのための指の運動をすることもあります。毎回内容をすこしずつ変えることでマンネリ化を防ぎ、体操の効果維持を目指しています。(感染対策のため、口腔体操はマスク着用にて行なっております)



**なぜ「パ・タ・カラ」と発音するの？** それぞれを発音することには下のような効果があります。発音のコツを意識するとより効果的です！

**パ**

**効果** 唇を開け閉めする力を強くします

弱くなると... 飲んだり吸ったりするのが難しくなります

**発音のコツ** 大きく破裂するように！

**タ**

**効果** 舌の先の力を強くします

弱くなると... 食べ物がつぶせなくなり飲み込みにくくなります

**発音のコツ** 強く「タッタッッ！」

**カ**

**効果** 舌の奥の力を強くします

弱くなると... 飲み込むことが難しくなります

**発音のコツ** 舌の根元を喉に押し付けるように！

**ラ**

**効果** 舌を巻く力を強くします

弱くなると... 食べ物を喉の奥に送りにくくなります

**発音のコツ** 舌をしっかりと巻いて！

「バタカラ体操」には「ごっくんする力」を高めるだけでなく、いびきや嚥せりの改善・だ液の分泌が増える・表情が豊かになる・入れ歯が安定するなど、様々な効果があります。ぜひ毎日の習慣にして、健康なお口を維持しましょう！



## 【安心してすごしたい】

皆さんは『リアリティオリエンテーション』という言葉をご存じでしょうか？  
日本語に訳すと『現実見当識訓練』となります。

認知症の方に現れる症状の中に『見当識障害』というものがあります。  
日時や今居る場所、季節などが正しく認識できない状態になり、不安や混乱につながってしまうことがあります。

施設内では一年を通して、利用者様に対して快適な温度で療養生活が送れるようエアコンを調整しています。そのため利用者様は部屋の中にいると、余計に季節感が感じ取りにくい環境となってしまっています。

フロアでは午前、午後と1日2回のレクリエーションを行なっています。  
体操や歌を歌ったりする中で、その日の日付を確認したり、季節の行事。例えば7月といえ  
ば…？と職員が問いかけると、利用者様は「えー七月、七夕だ！」と答えてくださいます。  
そこから話を膨らませ七夕の歌を歌ったり、ご自身の子供時代の七夕の思い出やお子さんが  
小さい時の話、短冊に実際に願い事を書いて頂いたりと季節を感じる事が出来るよう  
日常の中で実践をしています。

あくまで日常の会話の中でさりげなく問いかけるようにしているのですが、それが利用者  
様を試すような話し方になっていたり、利用者様に思い出す事を強要してしまうとかえって  
逆効果になるため注意しています。



## 【今日からできる感染対策】

「感染対策」と聞いて、どのような事を思い浮かべますか？  
例えば、近年当たり前のようになっているマスクの着用・手洗い・うがい等を思い浮かべると  
思います。そこで実際に行なっている感染対策を2つ紹介します。

- ① 施設内は一年中快適な温度、空調に設定されています。  
フロアでは快適に過ごして頂けるようエアコン等の調整、常時換気を行なっています。  
その日の体調によっても、利用者様一人ひとり快適な室温は異なりますので皆様には  
洋服や膝掛けなどで調整をして頂いています。  
ご自分で行なえない利用者様は職員と相談しながら調整し、体調管理に努めています。
- ② 食事前、おやつ前後、お手洗いの後等に手洗い、アルコール消毒を実施しています。  
手を洗わないと約100万個のウイルスが手についています。  
流水で15秒洗い流すだけでも1%の1万個まで減らすことができると言われています。  
ハンドソープ等を使用し10秒もみ洗い、流水で流すことで0.0001%の約数千個まで減らす  
効果があるとされています。  
また、アルコール消毒には優れた殺菌効果と除菌効果があります。  
なお、認知症の方は石鹼等の異食防止のため職員見守りの元で手洗いを実施しています。

常日頃の感染対策がクラスターを防ぐことに繋がっていきます。  
今後も快適に過ごして頂けるよう感染対策に努めていきます。

### 正しい手洗いの方法



## 【身体機能維持、向上を目指す】

今回は施設内で利用者様たちへ個々の特性に合わせた介護実践の様子を伝えたいと思います。

私たちは利用者様の様々な情報を他職種の職員と連携し、個別の生活課題を明らかにし、利用者様に寄り添った援助を行う介護に努めています。

内容としては、午前午後に行うフロア内でのレクリエーションに参加して頂くなど、コミュニケーションの場の提供と身体機能維持を目的とした個別のトレーニング支援を続けております。

そのほかに生活における介護実施の内容として食事、身だしなみ、排泄、移動、移乗など一人一人の心身機能や健康状態によって介護の内容が変わります。無理なく利用者様の体調に合わせ、フロア内での身体機能維持、向上を目的とする支援をしています。

また、フロア内に自己トレーニングを行う場を設けており、意欲的に参加される利用者様の見守り支援を安全に行えるよう配慮しています。そのほか個人が興味を持たれている趣味（音楽鑑賞、塗り絵、工作）などを理解し提供して行くなど、施設での生活を穏やかに過ごして頂ける様に努めています。

介護職の視点からより細かな利用者様の思いを把握しつつ、利用者様の潜在的な能力を引き出してあげられるよう今後も支援に努めていきたいと思っております。



## 【笑顔で健康持続】

笑顔で健康持続への取り組みを紹介させていただきます。健康に過ごすためには、栄養・運動・休養がとても大事と言われていて、どれかひとつを意識すればいいわけではないようです。

また、年齢があがるにつれ健康に対する関心は高まるそうですが、その反面新しい事を始めたり、持続する事が難しくなる傾向にあります。

フロアでは、笑顔で楽しくレクリエーションを行うことを心がけながら毎日午前・午後集団レクリエーションを行なっています。

その中でも生演奏ギターがとても人気です。生演奏で歌謡曲を歌ったり聴いたり、どこかライブ会場にいる様な臨場感が味わえる雰囲気になります。ギターの音色に目を閉じ耳を澄ませる方もいれば、演奏終わりに「ブラボー」と言って下さる利用者様もいます。

また、ご利用者様の身体機能の差があっても行えるレクリエーションや、認知症予防の脳トレなど 皆が参加できて楽しめるレクリエーションも人気です。

その中でも風船バレーは大人気。どこに飛ぶかわからないので顔で受け止めてしまう方もいれば、東洋の魔女のような眼差しへ変わりアタックすることもしばしばあります。自然と参加者同士で掛け声がちらほら聞かれ、真剣な眼差しの中笑顔がみられチーム力も出てきます。

運動をしながら自然と笑みがこぼれてしまうということが身近な健康法でもあり、記憶力のアップやリラックス効果が得られるそうです。

また、笑顔イコール免疫力アップなんていう話も聞かれます。

笑顔が健康の第一歩となるよう心がけながら、日々レクリエーションを提供していきたいと思っております。

