



院 是
すべては患者さんのために

家庭の医学

高齢者の低栄養について

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

春号

こはるびより

発行
2019年3月

第168号

低栄養となる主な原因

○食事の簡素化や偏り

食事が御飯と味噌汁と漬け物だけなどになってはいま

低栄養になると、介護リスクの上昇や、免疫力の低下が心配されます。

高齢者の低栄養とは、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉をつくるたんぱく質が不足している状態のことを言います。最近体重が減った、痩せていて骨が浮き出ているという方は、低栄養の可能性があります。

せんか？

○噛む力・飲み込む力の低下

入れ歯が合わない、硬いものが噛めないなど

○食欲の低下

食事量の減少は栄養不足に繋がります。



低栄養にならないために

○バランスよく食べる

肉や魚、卵、豆腐、大豆製品のおかずを必ず1品食べましょう。



○自身の食べる力に合った食材・調理法を選ぶ

卵や豆腐、刺身、ネギトロ、はんぺんなどは軟らかく、たんぱく質が多い食材です。



○1日3食食べる

1日3食しっかりと食べましょう。量が食べられない場合は間食を取り入れ、カステラやプリン、ヨーグルト等、卵や乳製品を使用したもので補いましょう。



○市販の栄養補助食品を利用する

栄養補助食品は不足している栄養を補うことが出来る食品です。十分な食事が摂れない時に利用しましょう。



南東北春日リハビリテーション病院では、
医療・介護などの
「なんでも相談室」を設けています。

「どの診療科にかかればいいのか？」

「福祉施設の利用の仕方は？」

なんでも結構です！ぜひご利用ください。

☎ 0248-63-7299

なんでも相談室

検索

今月の目次

1

家庭の医学

2

認知症の最大の原因は運動不足！

3

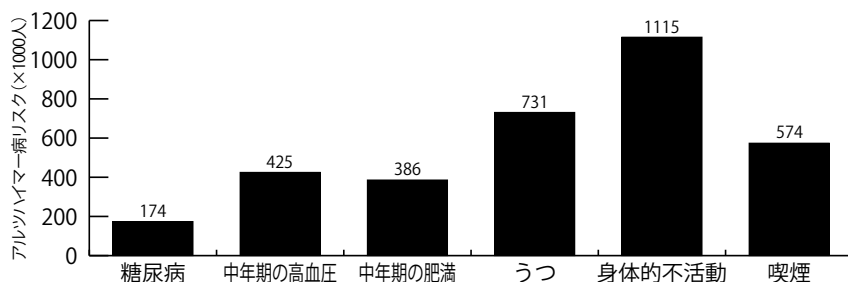
軽度認知症のうちに治療を始めよう

4

メディカルフィットネスさくら通信
外来診察担当医表

認知症の最大の原因は運動不足！ ～後悔するとももう遅い！～

〈アルツハイマー型認知症の危険因子〉

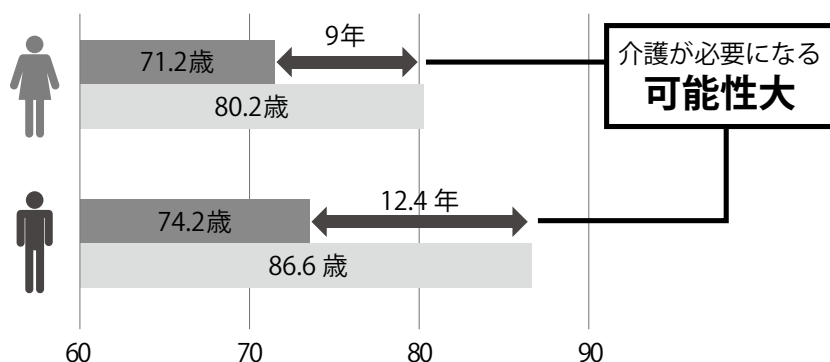


健康的な身体の維持のために運動をする人はいますが、運動が脳にいいからと考えて運動する人は少ないと思います。しかし、脳の病気である認知症の最大の原因は運動不足であるという研究が話題となっています。

●認知症の危険性は、あなたにも

平均寿命…0歳からの平均余命

健康寿命…元気に自立した生活が営める期間



平成29年の調査によると、男女とも健康寿命と平均寿命の差が10年ほどあり、この期間は認知症などの様々な理由で日常生活に制限があり、介護が必要になる可能性が高まるといわれています。誰もが認知症を患う可能性を考えないといけません。

●認知症予防に効果があるのは有酸素運動



有酸素運動



脳の血流が改善



認知症発症率低下

有酸素運動をすると、身体全体、そして脳の血流が改善し、脳細胞が活性化、認知症発症率が低下するといわれています。

また、血糖値や血圧が安定する事で、生活習慣病の予防にもつながり、一石二鳥というわけです。運動の目安は、週3回、1回30分以上が望ましいとされています。

認知症は、なってからではもう完治することはありません。

人生を最後まで謳歌するためにも、さあ今から、運動習慣をつけてみませんか？

**認知症予防に最適な運動を、あなたに合わせて提案します
メディカルフィットネスさくら 会員募集中！**

南東北春日リハビリテーション病院 運営の疾病予防運動施設
お申し込み・お問い合わせは 0248-63-7252 (月～土 10:00～21:00)

軽度認知障害 (MCI) のうちに治療を始めよう

○軽度認知障害 (MCI) とは

日常生活動作は自立していますが、1つ以上の認知機能（記憶障害、日付や場所等の見当識等）の障害が認められるものと定義されています。
高齢者の20%程度がMCIに該当すると言われており、認知症へ移行する危険性が高いとされています。



軽度認知障害 (MCI) チェックシート

ご自身、又はご家族で、ここ1、2年以内で当てはまるものはありますか。3つ以上あてはまれば要注意です。

- | | |
|--|---|
| ☐ 何度も同じ話をしたり、何度も同じ質問を繰り返す | ☐ 服装など身の回りに無頓着になった |
| ☐ 水道水を出しっぱなしにする | ☐ 趣味が楽しめなくなった |
| ☐ 気づかずに同じ商品を買うことが増えた | ☐ 家電製品やスイッチ操作にまごつく |
| ☐ 「あれ」「これ」などを使って話すことが増えた | ☐ 会計時に小銭を使わなくなった |
| ☐ 外出が減った | ☐ 今日の日付が出てこない |

MCIは、認知機能が正常へ回復する可能性が少なくないとも言われており、MCIの状態を早期に発見し、改善のための取り組みを行うことが重要になっていきます。

○早期発見、早期受診の重要性

MCIの段階で治療を早期から受けることで、認知症への進行を遅らせることに繋がり、家族の介護負担の軽減や本人の社会的孤立を防ぐことができます。気になることがあったら、気負わずに医療機関に相談することが本人・家族の不安を解決する第一歩につながります。

脳の健康外来のご案内

当院では認知症の診断を行い、必要であれば、お薬の処方も行っています。
お気軽にご相談ください。

酒谷薫医師が診察 毎週木曜日 8:30 ~ 12:00
(ご予約は不要です)

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。
※診療に関するご相談は以下まで。

☎ 0248-63-7299 (月~土 8:30 ~ 17:00)



<酒谷 薫医師>

ニューヨーク大学医学部脳神経外科助教授、エール大学医学部神経内科客員助教授、日本大学医学部脳神経外科教授を歴任。
脳科学に東洋医学を取り入れた治療法は、TV出演で一躍話題に。



じわりじわりと生活習慣病になる前に… この春から、運動始めましょう!

皆さんは健康診断を受けた時、結果をみてどのように思いますか。血圧、血糖値、コレステロールが高いが、薬を飲むほどでないから大丈夫と考えている方もいるのではないのでしょうか。昨年の結果と比べて値が悪くなっている方は、生活習慣病に一步步近づいていることを意識しましょう。生活習慣病というと高血圧、脂質異常症、糖尿病が思い浮かぶと思います。これらの病気になった場合、血管や神経に負担をかけてしまい、そのまま進行してしまうと、より重い病気（癌や脳卒中等）の原因になります。今は特に症状が無い人も早期の改善が、後々に自らの寿命を伸ばすことにつながります。



◆メディカルフィットネスさくらで運動しましょう◆

生活習慣病予防に…無料体験・見学随時受付中!お気軽にお問い合わせください!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※ 日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内 科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
消化器科/循環器科/呼吸器科	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	木村 洋	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来 / ※1 脳の健康外来		
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼 科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江 ※3月末まで、 4月以降の診療日は未定となっております。	
リハビリテーション科	午前8:30~12:00				小児リハビリテーション 河原田 勉(1,3週) 石井 勉(2,4,5週)		

●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査

健 診 ●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

健診受付: 0248-63-7106

初診のみネット
受付を行っています



禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



■発行/医療法人社団 三成会 TEL: 0248-63-7299(代)

介護老人保健施設 入所受付中! 0248-63-7263

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1
http://www.kasuga-rehabili.com

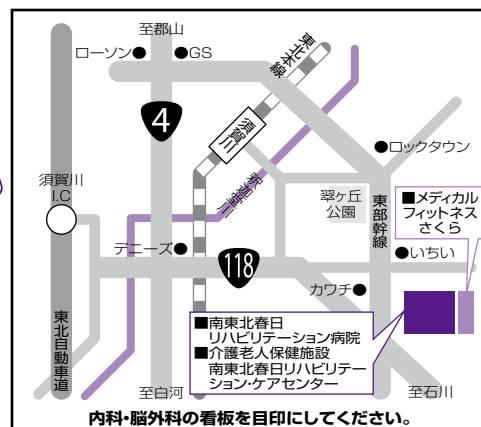
南東北 春日

検索

CLICK



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



ミックス
紙
FSC® C010137

「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。