

# 出雲医療生活協同組合

2022年7月31日現在

組合員 14,714人  
 配達世話人 746人  
 出資金 3億8,428万円  
 (平均出資額 26,117円)

## 第424号 2022年9月号

発行

出雲医療生活協同組合

〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1  
 TEL (0853) 21-2735  
 ホームページ: www.izumo-hewcoop.jp

# すこやか

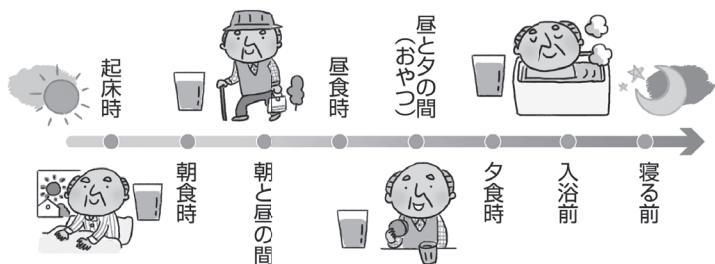
### 4回シリーズ ~その1~

## 「認知症になったらもう終わりだ」 そう思っていないですか?



### 図1 1~2%の水分減少で体調が変化

水分減少率	何が起こるか
1~2%	疲労感、イライラ、頭がぼんやりする、 覚醒レベルが低下
3%	血液循環が悪くなり、脳梗塞などが起こりやすくなる
5%	体の自由がきかなくなる
7%	幻覚、幻聴、意識混濁が起こる
10%	死に至る



夜になると認知症の問題行動が起きやすいのは、日中に十分な水分を摂取していないため、夕方から夜にかけて脱水状態になるからだと考えられています。また終日ぼんやりして、反応がない、歩き方がおぼつかないといった症状も脱水に

**水を飲むと  
よく眠れ、  
尿失禁も  
なくなる**

水というのは人の「意識」をはっきりさせる働きがあり、水分が足りないと頭がぼんやりします。これは健康な人でも同様です。人体を構成している物質の中で最も多いのが水分です。体内の水分の割合は幼児で70%、65歳までの成人で60%、65歳以上の高齢者が50%と言われていま

### 認知症状を引き起こす 第1の原因は水分不足



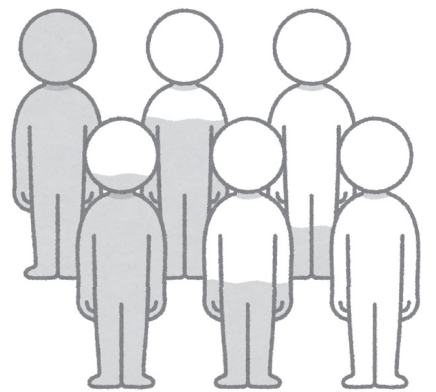
出雲市民病院  
リハビリテーション室  
井上 舞子  
(作業療法士/認知症ケア専門家/  
食育インストラクター/  
認知症リハビリテーション専門家)

織)そのため、脱水しやすくなるのです。  
 (筋肉は体の中で一番水分を蓄える組織)そのために、脱水しやすくなるのです。

前回の認知症コラム(4月号)に多くの反響をいただきましたので、今回より「認知症状を改善・緩和するための重要な4つのケア」についてシリーズ化してお伝えしていきたいと思っております。特にこの4つのことに注意して生活を送ることで認知症予防にも繋がると考えますので、ぜひ参考にしてみてください。4つのケアとは①十分な水分摂取②運動③食事④排泄です。今回は①十分な水分摂取についてお話していきたいと思っております。



今回は①十分な水分摂取についてお話しをさせていただきます。ぜひ参考にしてください。次回②運動についてお伝えしたいと思います。



よる意識障害が原因であることも多いので、水分を摂取することで改善しやすいです。認知力を高めるためには意識の覚醒レベルを上げなければなりません。覚醒レベルが落ちると、意識レベルをあげるためには水分が必要ということになります。尿失禁があると心配で、水分をとらせないようになると考えがちですが、実際には脱水により意識レベルが低下してしまい、尿意の感覚が麻痺したり、トイレの場所が分からなくなるといったことにもつながります。1日を通して水分をしっかり摂取すると意識がはっきりし尿意を感じるようになり、トイレの場所も認識しやすくなります。その結果、夜中の尿失禁が減ってくるのです。

### 『すこしお学習会』開催します

- 日時: 10月20日(木) 13:30~14:30
  - 場所: 生協管理棟2階
- 日常生活の一工夫で、減塩対策をおこない、健康寿命をのばしましょう!  
 栄養士の講話、すこしおみそ汁飲み比べを行います☆
- 主催: 健康づくり委員会
  - 申込先: 0853-21-8108 (組織課 妹尾)



### 『チャレンジ健康づくり2022』がスタートしました!

みなさん!奮って挑戦しましょう!  
 期間: 9月~11月の間の30日間  
 ○シートは生協のホームページの「お知らせ」にも掲示しています!

### SDGs体験学習「第6回 海岸清掃」

- 日程: 10月29日(土) 8:30集合
  - ※注意事項など説明
  - 作業時間: 9:00~10:00
  - 場所: 外園海岸
  - 持ち物: タオル・トング・飲み物
  - ※記名を願います
  - ゴミ袋は医療生協が準備します。
  - 申し込み: 21-8108 組織課 (小村)
  - メ切: 10月7日(金)
- 初参加の方には場所の説明をします。



### SDGs体験学習「第3回 まちなか清掃」

- 日程: 11月12日(土) 8:30集合
  - ※注意事項など説明
  - 作業時間: 9:00~10:00
  - 集合場所: 出雲市保健センター
  - 持ち物: タオル・トング・飲み物
  - ※記名を願います
  - ゴミ袋は医療生協が準備します。
  - 申し込み: 21-8108 組織課 (小村)
  - メ切: 10月28日(金)
- 集合場所が分からない方には説明いたします。



# 出雲医療生活協同組合

2022年8月31日現在

組合員 14,718人  
 配達世話人 751人  
 出資金 3億8,629万円  
 (平均出資額 26,246円)

# 第425号 2022年10月号

発行

出雲医療生活協同組合

〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1  
 TEL (0853) 21-8108 (組織課)  
 ホームページ: www.izumo-hewcoop.jp

# すこやか

## 4回シリーズ ~その2~

# 「認知症になったらもう終わりだ」 そう思っていないですか？



皆さんこんにちは。9月号に引き続き、今回は②運動についてお話ししていきたいと思えます。認知症の予防、症状緩和(改善)には運動が必要不可欠です。皆さんもテレビや雑誌などいろいろなメディアで聞かれたことがあると思います。

体を動かさないと脳が動かし方を忘れてしまう

そもそも人の体は動かさないと筋力の使い方を忘れてしまいます。年齢に関係なく、20代の若者でも入院して何日が寝たきりになると立ち上がることもすらすらおぼつかなくなります。しばらく寝たきりしていると体がうまく動かせなくなる理由は、筋力低下だけではありません。筋肉を使わないでいることで、どうやって筋肉を動かせばよいのか、脳が忘れてしまうからです。しかし脳が忘れていいるなら、思い出させればよいのです。

### 体を動かさないと脳が動かし方を忘れてしまう

皆さんこんにちは。9月号に引き続き、今回は②運動についてお話ししていきたいと思えます。認知症の予防、症状緩和(改善)には運動が必要不可欠です。皆さんもテレビや雑誌などいろいろなメディアで聞かれたことがあると思います。



出雲市民病院  
リハビリテーション室  
井上 舞子  
(作業療法士/認知症ケア専門士/  
食育インストラクター/  
認知症リハビリテーション専門士)

「認知症状を改善・緩和するための重要な「4つのケア」についてシリーズでお伝えしています。

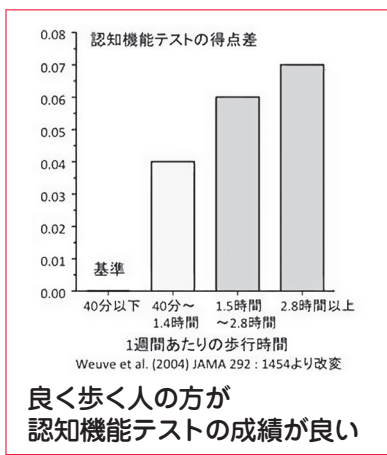
新型コロナウイルス感染症の感染が再び拡大する可能性がある状況で、毎日不安に感じられている方も少なくないと思います。特に高齢者の方におかれましては感染予防を心掛けながら健康を維持していくことが大事です。今回は、②運動についてのお話です。(編集委員会)

※「4つのケア」とは①十分な水分摂取 ②運動 ③食事 ④排泄 です。

### 運動は歩くだけでも 十分効果がある

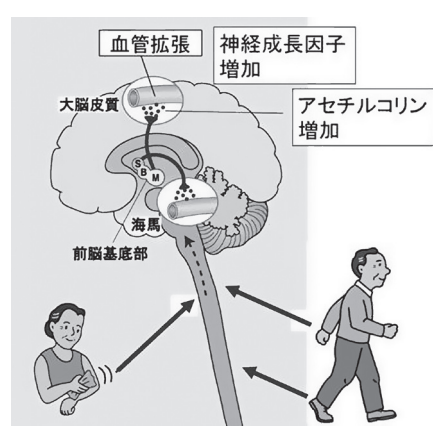
認知症になると体の動きがどんどん悪くなると言われています。体の動きが悪くなると認知症の症状が悪化することが分かっています。逆に体をよく動かすようになると脳を刺激して、意識の覚醒レベルを上げる手助けをしてくれます。特に1日中ぼんやりして動くことが少ない人は体を動かす機会を増やすことが重要です。体力などの個人差にもよりますが、1日20~30分程度、近所を散歩してみるのことから始めてみてはいかがでしょうか。

認知症の方は歩幅が小さく、前傾姿勢で小股歩行になっている方が多い傾向です。なるべく背筋を伸ばすことで肺へ酸素も取り入れやすくなり、また歩幅を大きく意識することによって脳への刺激となり、認知症の予防につながる言われています。転倒に注意しながら、実施してみてください。



「すこく疲れる」イメージを持つ方も多いのではないのでしょうか。もちろん体力も個人差がありますので、運動中に「ややきつい」と感じる程度の強さで行うことで心臓への負担も少なく運動できると思います。筋肉に負荷をかけることで、認知症になると減少すると言われている「アセチルコリン」の分泌が増えることが分かっています。このアセチルコリンは、筋肉の動きをはじめ、尿意などをコントロールする自律神経の働きにも関わっている物質です。このアセチルコリンの分泌を増やすことで認知症の改善にも効果があると考えられています。しっかりと負荷をかける運動を行うことで、じつとされている時の10万倍ものアセチルコリンが分泌されることが分かっています。どのような運動をしていいのかわからない・自分一人では難しいという方も多いと思いますので、地域にある体操教室への参加や、デイ

歩いたり、体をさすったり、無理のない日常的な身体への刺激で、認知症予防が期待できます。



筋力トレーニングを組み合わせることで認知力を回復する効果が高まる

## 『すこしお学習会』開催します

- 日時: 10月20日(木) 13:30~14:30
  - 場所: 生協管理棟2階
  - 参加費: 200円
- 日常生活の一工夫で、減塩対策をおこない、健康寿命をのばしましょう！栄養士の講話、すこしおみそ汁飲み比べを行います☆
- 主催: 健康づくり委員会
  - 申込先: 0853-21-8108 (組織課 妹尾)



## SDGs体験学習「第3回まちなか清掃」

- 日程: 11月12日(土) 8:30集合
- ※注意事項など説明
- 作業時間: 9:00~10:00
- 集合場所: 出雲市保健センター
- 持ち物: タオル・トング・飲み物
- ※記名を願います
- ゴミ袋は医療生活協が準備します。
- 申し込み: 21-8108 組織課 (小村)
- メ切: 10月28日(金)
- 集合場所が分からない方には説明いたします。



サービスなどを積極的に利用することもお勧めです。ちなみに、出雲市民病院では「GO-E-N」体操教室を行っています。ご興味のある方はぜひリハビリテーション室までお声がけください。

今回は②運動についてお話しさせていただきました。次回11月号では③食事についてお話ししていきたいと思えますので、よろしくお願いたします。

※3面に出雲市民リハビリテーション病棟の記事を掲載しています。

出雲医療生活協同組合

2022年9月30日現在

組合員 14,719人  
配達世話人 751人  
出資金 3億8,772万円  
(平均出資額 26,342円)

第426号  
2022年11月号

発行

出雲医療生活協同組合

〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1  
TEL (0853) 21-8108 (組織課)  
ホームページ: www.izumo-hewcoop.jp

# すこやか

4回シリーズ  
~その3~

## 「認知症になったらもう終わりだ」 そう思っていないですか？



在宅でも、施設でも、  
環境をつくれれば、目標を立てれば、できること

### 「食」を守る。

1日に3~4回  
よく噛んで食べることで  
覚醒してくる。  
体もシャンとしてくる。

- 食べる生きがい
- 食べる楽しみ
- 命をつなぐ
- 噛むこと・嚥下機能を維持する
- 認知症を含め重症化にブレーキ
- 食をフックにしたコミュニケーション

運動するためには、食事から十分なエネルギーを確保しなければなりません。認知症の方は少食でエネルギーが不足していることが多いです。一般に高齢になると食が細くなりがちだと言われています。認知症の方が低栄養におちいりやすい理由の一

### 低栄養になると 認知力の回復は難しい

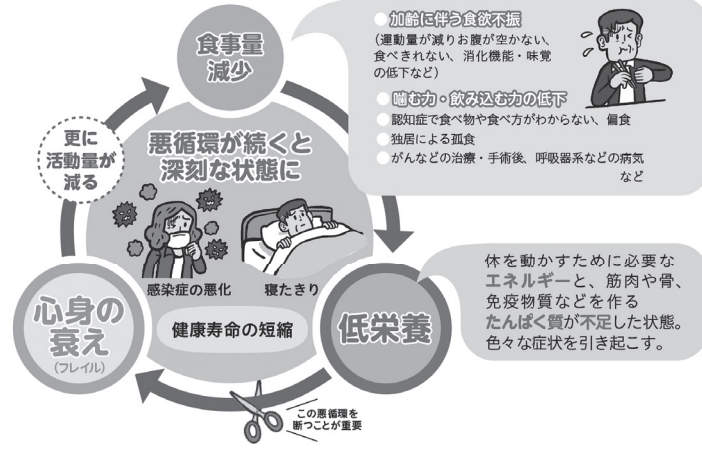
皆さまこんにちは。10月号に引き続き、今回は③「食事」についてお話していきたいと思います。認知症の予防、症状緩和（改善）には運動は必要不可欠と前回お話しさせていただきましたが、体の土台を作るためには、食事は非常に重要となります。

「認知症状を改善・緩和するための重要な4つのケア」についてシリーズでお伝えしています。  
食欲の秋：おいしそうなお芋や栗のスイーツが沢山並んでいると、つい手が伸びてしまいます。食事は私たちの健康を左右する重要なものです。食生活の乱れは、生活習慣病などの病気につながるのももちろん、認知症とも深い関係があるようです。今回は③「食事」についてのコラムです。これを読んで健康的な食生活を心がけましょう。  
※「4つのケア」とは①十分な水分摂取 ②運動 ③食事 ④排泄 です。

### たんぱく質を減らさない

認知症の方の食事はカロリーも重要ですが、たんぱく質をしっかりと摂る必要があります。運動するには筋肉が必要で、たんぱく質をしっかりと摂る必要があります。運動するには筋肉量が減り、ますます動けなくなりますが、たんぱく質をしっかりと摂ることで、たんぱく質を減らさないようにすることが重要です。

認知症の方の食事はカロリーも重要ですが、たんぱく質をしっかりと摂る必要があります。運動するには筋肉が必要で、たんぱく質をしっかりと摂る必要があります。運動するには筋肉量が減り、ますます動けなくなりますが、たんぱく質をしっかりと摂ることで、たんぱく質を減らさないようにすることが重要です。



### 低栄養・フレイル予防の食事スタイル



### やわらかいものばかりではいけない



最近の研究で、かまないと脳全体の活性度がガタンと落ちるといことが分かっています。逆に、しっかりと噛むと脳に刺激がどんどん伝わって意識もはっきりしてきます。つまり、しっかりと噛んで食べるということ、認知症の予防・改善につながると言われています。しかし、飲み込む力（嚥下力）や噛む力（咀嚼力）は個人差がありますので、個々に応じた食形態で安全に摂取することが大切です。年齢とともに歯茎の萎縮が進行し、義歯が不適合な状態で入院される方も多いため、このように改善できる点もあるかと思えますので、家族間で確認されることをおすすめします。

今回は③「食事」についてお話しさせていただきます。次回12月号では④「排泄」についてお話ししていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

ご相談ください。



出雲市民病院  
リハビリテーション室  
井上 舞子  
(作業療法士/認知症ケア専門家/  
食育インストラクター/  
認知症リハビリテーション専門家)

# 出雲医療生活協同組合

2022年10月31日現在

組合員 14,752人  
 配達世話人 754人  
 出資金 3億8,980万円  
 (平均出資額 26,424円)

# 第427号 2022年12月号

発行

出雲医療生活協同組合

〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1  
 TEL (0853) 21-8108 (組織課)  
 ホームページ: www.izumo-hewcoop.jp

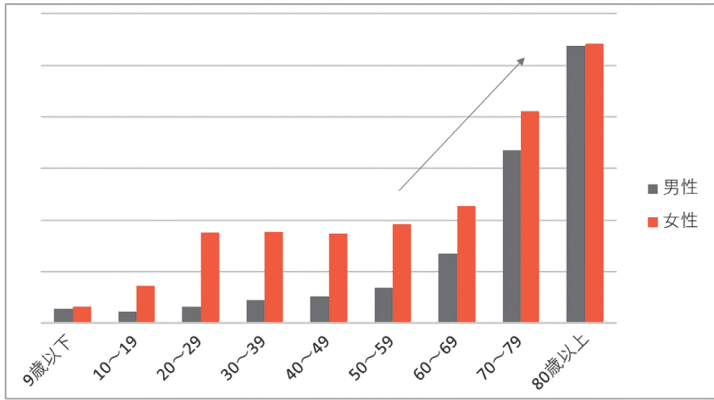
# すこやか

## 4回シリーズ ~その4~

# 「認知症になったらもう終わりだ」 そう思っていないですか？



＜便秘の悩みを抱える方の年齢層別割合、厚労省の調査結果＞



加齢に伴い、男女ともに便秘で悩む方は急激に増える

9月号からシリーズで連載している認知症予防に繋がる4つのケア(①十分な水分摂取②運動③食事④排泄)のいよいよ今回が最終章となりました。「とても勉強になりました」とわざわざお葉書を書いてくださった方や、窓口に「冊子にして欲しい」と声をかけてくださった方もおられたりと、沢山の反響をいただきました。このように読者の方々の、認知症予防について考えるきっかけとなったこと、編集委員会一同嬉しく思っています。今後、認知症予防に繋がる「4つのケア」を意識した生活を送り、健康寿命を伸ばしましょう！  
 (編集委員会)

### 便秘の不快感が認知症状を悪化させる

便秘は認知症の大敵で、便秘による体の不快感が気分を乱して認知症の症状を悪化させている場合も多いと言われています。そこで排便サイクルを規則正しくすることが認知症ケアではとても重要です。そのため

### 安易に便秘薬に頼らない

大腸の働きが弱ってくると、便の移動がゆっくりとなるため便が長く大腸にとどまります。その間に便の水分がどんどん体へ吸収されていくので、便が硬くなります。また服用している薬の影響で便の水分が奪われて、便秘しやすくなっていること

### 水、運動で便秘、軟便を解消

認知症の家族の便秘を治したいのであればまずは、起床時に冷たい水を1杯飲んでみましょう。一緒に飲めば抵抗が少なく飲んでもらえると思います。冷たい水を飲むと胃腸が刺激され「胃大腸反射」という現象が起こり、胃が動くようになり

### 便秘改善に向け、積極的に摂りたい物



### 食物繊維の種類と役割

	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
役割	 便の水分を保ち、軟らかくする。	 水分を吸収してかさを増やし、腸の動きを活発にする。
代表的な食材(可食部100gあたり)	▼ごぼう 2.39 ▼オクラ 1.49 ▼干しあんず 4.39	▼いんげん豆 16.09 ▼干しいたけ 7.29※2 ▼さつまいも 1.89 ▼アボカド 3.69

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より  
 ※1 水溶性と不溶性の総量。 ※2 戻した場合。

もあります。便秘と聞くとすぐに下剤を服用する方もおられると思いますが、安易に服用することは注意が必要です。下剤が効くと、腸の内容物が直腸の方に下りていきます。しかし下りてくる量は少しずつなので、直腸はまとまった便として感じる事ができず、便意が促されません。これを「直腸性便秘」と言います。つまり下剤を服用することで、かえって便秘を引き起こしやすくなる状態を作ってしまう可能性があります。改善するには、下剤の乱用を避け、生活習慣を整えましょう。その際食事は食物繊維をしっかり摂ることが重要です。食物繊維は水に溶ける水

溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維は便をやわらかくする働きがあり、不溶性食物繊維は便の力さを増やし、排便しやすくする働きがあります。どちらも野菜やキノコ、豆類、海藻類に多く含まれているので献立にうまく取り入れるようにしてみてください。

させることで排便しやすくなります。つまり水分が不足したままだと効果を得られないのです。その他、便秘の原因の1つに筋力低下があります。排便するには腹筋が必要なので、筋力低下していると便が出にくくなってしまふのです。運動も歩くだけでなく、簡単な腹筋運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。一方認知症高齢者の中には便秘ではなく軟便になっている方もおられます。軟便は便秘の原因にもなります。この場合も運動が効果的であり、運動すると、腸の働きが良くなり腸内の余分な水分を吸収するといわれています。軟便に対しても食物繊維の多い食事を摂ることが重要です。

9月から12月にかけてシリーズ化し連載させていただきました。皆さんの今後の生活において、今までお話しさせていただいたことが参考となれば嬉しく思います。ありがとうございました。



出雲市民病院  
 リハビリテーション室  
 井上 舞子  
 (作業療法士/認知症ケア専門士/  
 食育インストラクター/  
 認知症リハビリテーション専門士)