

ライフケアサポート情報誌

# こもれび

K O M O R E B I



特集

新型コロナウイルス感染症予防生活下の  
フレイル予防



社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部 鹿児島県済生会  
済生会鹿児島地域福祉センター

〒890-0031 鹿児島市武岡5丁目51番10号  
TEL.099-284-8250 FAX.099-284-8252  
□ <http://www.saiseikai-kg.jp>

2020

vol.33

AUTUMN

## 新型コロナウイルス感染症予防生活下のフレイル予防(II)

済生会鹿児島地域福祉センター所長 吉田 紀子

10月に入り朝夕涼しくなってきました。例年ならばスポーツや文化祭典等で賑わう季節ですが、今年はコロナの影響で小中高の運動会も時間短縮や参加家族数制限など、仲間達と思いっきり行事を楽しむことができない秋となりました。

地域福祉センターのご利用者様やご家族様にも面会の制限などご不便をおかけしています。

職員一同もご利用者様に感染させないようにと、日常的なプライベートの生活上でも感染拡大地域への往来や多くの人々との接触を自粛し体調管理に努め、最大限の予防策の徹底を続けています。

コロナウイルスを避ける生活も6か月を超え、ご利用者様の心身活動量減少による廃用症候群(フレイル症候群)の進行予防が重要であるため、地域福祉センターではフレイル症候群の予防と軽減対策を重視した取り組みをしています。

フレイル予防の栄養・運動(身体活動)・社会参加のうち、夏号では運動と社会参加についてご紹介しましたが、本号では栄養とオーラルフレイル(口腔内のフレイル)についてご紹介します。

フレイルサイクルは低栄養から始まることが多いため、高齢期にはフレイル予防を意識した食生活・栄養管理が重要です。

一般的に高齢期には嗜好の変化や食事摂取量の減少により、血清蛋白質が減少していることが多くみられます。

高血圧、糖尿病や腎臓疾患等の基礎疾患を持っておられる方は、主治医とよく相談して食事量と内容を決めることが重要ですが、特に食事制限が必要でない場合は、十分な蛋白質とビタミン(特にB,D)の摂取を中心にバランスの取れた食生活をしましょう。

平成30年に当センターでは鹿児島大学、鹿児島県、農林水産省等とともに鹿児島黒豚を用いた高齢者のフレイル予防効果の研究プロジェクトを実施しました。

週3回昼食時に必要な量の蛋白源として黒豚肉を用いた料理を食した群と他の蛋白源を同量用いた昼食群とを3か月間比較した結果、黒豚肉群では血清アルブミン値が正常化し、フレイルチェック項目が改善し、認知機能も低下が予防されていました。

黒豚肉にはアンセリン等フレイル効果の高い機能性成分含量が多いこと、魚や他の蛋白源に比べてグルタミン酸が多く美味しいため食べ残しがなく必要量の摂取が確保されること等がその原因であると考察されました。対象者の平均年齢は88歳でしたので、何歳になっても食生活改善効果があることが示唆されました。

フレイル予防には、その人に必要な量とバランスのほかに、食材の質(機能成分を十分に含み、美味しく消化の良いもの)が重要です。

しかしながら良い食材を使い必要量を提供しても、高齢期には視覚・聴覚・味覚・嗅覚などの機能が低下するケースが多く、そのような状態でいかに食欲を感じ美味しいと感じ、完食していただけるか、介護施設・事業所ではまさに栄養士さんと調理師さんの腕の見せ所でもあります。

フレイル予防でしっかり蛋白質を摂取しておくことは、免疫力を維持し、コロナウイルス感染予防にも繋がりますが、それに加えて特にコロナウイルス感染予防には、亜鉛、ビタミンC、ビタミンD、ケルセチン、エピギャロカテキン(緑茶の成分)などが有用であることが海外の研究論文で発表され推奨されています。

コロナ自粛下のこの機会に食生活を見直し、フレイルや感染症を予防できるよう免疫力と筋肉力をつけておきましょう。さらに食生活とも関連しますがフレイル予防に大切なことは口腔(オーラル)フレイルの予防です。

オーラルフレイルとは、「老化に伴う様々な口腔の状態(歯数・口腔衛生・口腔機能等)の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまで繋がる一連の現象及び過程」と定義されています。

オーラルフレイルになった人はそうでない人に比べて2.4倍も身体的フレイルになりやすい。さらに2.1倍も死亡しやすいと報告されていますので、口腔の機能保持・オーラルフレイル予防は大変重要です。ではご自分がオーラルフレイルかどうかチェックしてみましょう。

#### オーラルフレイルのチェックリスト(東京大学 飯島勝矢教授)

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前と比べて外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる		1
1日に2回以上歯を磨く		1
1年に1回以上歯医者に行く		1
<b>判定</b> 合計点数が <b>0～2点</b> …………… オーラルフレイルの危険性は低い <b>3点</b> …………… オーラルフレイルの危険性あり <b>4点以上</b> …………… オーラルフレイルの危険性が高い		

オーラルフレイルの予防には、栄養・運動(活動)・社会参加で身体的フレイルを予防すること、20本以上の残存歯を保つこと、咀嚼力・嚥下力と舌の力を保つこと等が重要です。

かかりつけ歯科医を持ち、相談・指導を仰ぎましょう。

済生会鹿児島地域福祉センターでは食生活のほかにあらゆるケアの場面で、ご利用者様のフレイル予防・重症化予防に留意したケアの実践に努めておりますので、今号でもその一端をご紹介します。

ご家族の皆様方も、爽やかな秋の間に、フレイル予防の生活を実践し、体力をつけ、冬場の感染症予防にも備えましょう。

## 新型コロナウイルス感染症予防生活下のフレイル予防

まだまだ予断を許さない状況の新型コロナウイルス感染症の流行ですが、ワクチンや特効薬の開発にはまだしばらくの時間がかかるとみられています。そのため、当面の間はウイルスの存在を前提として、感染症対策をしながら生活をしていかなければなりません。その指標となるのが、厚生労働省が発表した「新しい生活様式」です。新型コロナウイルス以前とは異なる生活スタイルとなるわけですが、感染症予防のために引きこもりがちになることで、高齢者の場合は認知機能や身体機能が低下するフレイルを引き起こす恐れがあります。

フレイルとは、加齢などが原因で心身の機能が低下し、要介護状態に限りなく近づいた状態のことです。運動量が減れば食欲も減って低栄養となることがありますが、この状態が続けば体重や筋肉量が低下し、持病が悪化したり、転倒しやすくなったり、骨折や寝たきりになるリスクが高まります。こうした進行のしかたを「フレイルサイクル」といいます。この状態におちいらないようにするには、バランスのよい食事、適度な運動を続ける、持病の治療などに加え、精神的な健康（認知機能）を保つ上では社会との関わりも重要になります。

前号の「夏号vol132」では、運動機能や社会参加について特集を致しました。今回の「vol133」では、栄養と口腔ケアについて皆様にお伝えしていきたいと思えます。

# フレイル予防の 3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

## 栄養

### 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



## フレイル 予防

## 身体活動

### ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



## 社会参加

### 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

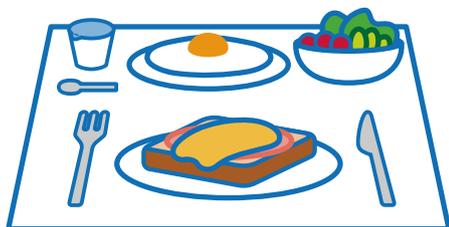


# フレイル予防の ための食事のとり方

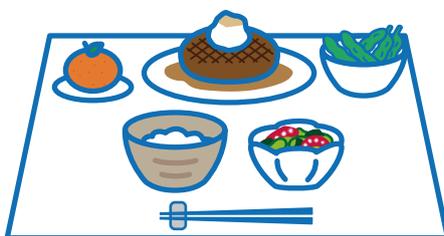
必要な栄養素をまんべんなくとるためには、  
多様な食品や料理を食べることが重要です。

## Point 1 3食しっかりとりましょう

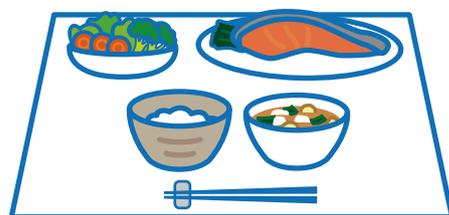
### 朝食



### 昼食



### 夕食



## Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう

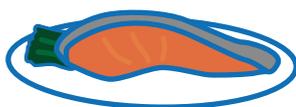
### 主食

(ごはん、パン、麺類)



### 主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



### 副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



## Point 3 いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

### 食事のとり方のコツ



- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

## 栄養面からのフレイル予防の取り組み

フレイルは、健常から要介護へ移行する中間の段階とされています。このフレイルを予防するために、栄養面から配慮していることは3つあります。

### 1 バランスの良い食事を提供すること

特にフレイル予防の柱であるたんぱく質は、1食でもたんぱく質が不足すると筋力が低下するリスクが高くなると言われているので、朝からたんぱく質をしっかりと取り入れ、また、高齢者のフレイル予防に欠かせない栄養素であるカルシウムやビタミンDも含めたバランスの良い食事を提供できるよう心掛けています。

バランスの良い食事を摂るための一日の食事の目安量  
(厨房の献立の目安)

穀類	ご飯なら茶碗に軽く3杯程度、芋…100g
果物	みかん1個とりんご1/4個程度(100g~200g)
魚介類	切り身魚1切れ(50~70g)
肉	薄切り肉3枚程度(50g~70g)
卵	鶏卵1個
大豆・大豆製品	豆腐1/4丁と納豆1パック程度
牛乳・乳製品	牛乳やヨーグルト1カップ~2カップ
油脂	油大さじ1杯
野菜	300g~400g(きのこや海藻を含む)
砂糖	大さじ1~2杯



朝食：和食



朝食：洋食

### 2 噛み応えのある食品を取り入れるようにすること

噛む力が弱くなるとやわらかい食品を食べようになり、更に噛む力が弱くなるというフレイルにつながる負のサイクルに陥ります。そこで、口腔機能の維持向上を目的とし、牛蒡・筍の根菜類やもやし、小松菜などの野菜・海藻類・りんご・めざし等の噛み応えのある食品を取り入れるように心掛けています。



### 3 入居者の皆様の食事に関する声を参考にすること

食べたいと思う気持ちがあっこそそのフレイル予防です。  
揚げ物は食べにくいとの声があったので衣の一部に餅粉を使用しました。焼き物は肉や魚の食材の水分が飛ばないように調理法を蒸してから焼くように工夫しました。「名古屋の味噌カツ」「盛岡の冷麺」が食べたいとの声があがれば出来る限り献立に取り入れ、とにかく皆様の声を聞き、「食べたい!楽しみ!」という気持ちで食堂に足を運んで頂けるような取り組みをしています。



### 4 食堂で食事を行うことのフレイル予防のメリット

#### ▶ 社会性/心のフレイル予防

食堂で他の入居者の皆様と一緒に食事を摂ることで、他者とのコミュニケーションを図ることが出来る。

#### ▶ 栄養面でのフレイル予防

良質なたんぱく質が含まれた、バランスの良い食事を摂る事が出来る。

#### ▶ 身体面でのフレイル予防

噛むことによる口腔機能の向上、部屋から食堂への移動による身体機能の向上を図ることが出来る。

このように食堂で食事をするだけでも、多角的なフレイル予防に繋がります。

日々の小さな取り組みがフレイル予防の大きな成果に繋がると思い、入居者の皆様の健康を僅かながらサポートさせていただいております。入居者の皆様が、いつまでも健康で心から元気でありますように…。

管理栄養士 中堀 貴子



# 口腔ケア

## 武岡台デイサービスセンター

口腔機能や栄養状態の低下は身体の衰え(フレイル)の一つです。武岡台デイサービスセンターでは食事前に口腔体操を実施しています。高齢者になると、口の筋肉や舌の動きが弱まるため、嚥下機能(飲み込む力)が低下し、食べ物を誤嚥してしまうことがあります。



口腔体操



一緒に口腔ケア

食後は口腔ケアのために歯磨きの声かけを実施し、介助が必要な方は職員と一緒に口腔ケアを行います。口腔ケアはむし歯や歯周病予防、誤嚥性肺炎の予防や全身の健康を守るためにとても大切です。

栄養を考えた調理レクリエーションも実施することで、在宅での栄養管理や生活支援につながるように努めています。



レクリエーション



訪問看護 口腔

### — なでしこ訪問看護ステーション —

単純に栄養不足を予防するには1日3度の食事をきちんと摂る、または栄養補助食品を活用することが簡易な方法です。ただ訪問看護ではしっかりと栄養を摂るためには食べる為の口腔機能低下を予防することが大切と考えており、歯磨きや歯肉マッサージ、口腔内のケア、口腔体操等に取り組んでいます。また、痰を自力で喀出できない利用者さんに対しては、食前に口腔ケアと痰吸引を実施して口腔内をきれいにし、飲食物が円滑に嚥下できるようにしています。

# 摂食障害

なでしこの杜

## 摂食嚥下障害の質(ICFから考える)

先日ある利用者の食事について「毎日の食事の量が減っています」⇒「最近は食事をあまり召し上がりません」⇒「介助をすると少しは食べられます」⇒「飲み込みが上手くできなくなってきました」という報告を聞くことができました。入院中の出来事でしたので、すぐに病院で検査をされました。検査の結果は、病気により嚥下機能が低下している為、食事摂取量が減っているとの事でした。

この方は以前、娘さんが毎日ご本人の嗜好にあう味付けでご本人が食べたいものを、作ってくださり、時には他のご家族も利用者様の自宅に集まり皆で食卓を囲むこともあったようです。

私たちは、「どうして食べられなくなったのか？」を身体機能にだけ目を向けて、麻痺の為に嚥下機能が低下したから……と、片づけてしまうこともありがちです。しかし、ICFから摂食嚥下障害を捉えると、活動(食べられない)、参加(家族で食卓を囲むことができない)、環境因子(食形態が固い、病院の食事で味付けが合わない)、個人因子(少し神経質で好き嫌が多い)など偏りなくその方の全体をとらえる必要があります。「麻痺により嚥下機能が低下した」だけではなく、他の要因を探ることで、その方が少しでも美味しく食べられる機会が見つけれられるのではないかと思います。

なでしこの杜では、『ICFの考え方』に沿って次のような取り組みをしています。

日常にご入居者の食事摂取量を確認し必要な方は摂取量をチェックしています。体重の増減にも注意しています。嚥下状態や口腔機能を観察し食事の形態を調整します。また、嗜好調査を実施し少しでも嗜好にあったメニューの提供ができるよう栄養士が献立を立てます。季節感や家庭的な雰囲気を感じて頂けるような献立の提供は大切なことです。食堂の環境にも配慮しています。ご入居者には、いろいろな方との会話を楽しんでいただけるよう、定期的に席替えをさせていただきます。また、食堂の窓の外には、その季節ごとの花木を置かせて頂いています。食事は、身体機能を維持するための大切な活動です。その活動に少しでも「積極的に」そして「楽しく」「うれしく」参加して頂けるようこれからも取り組んでいきたいと考えています。

※ICFとは

ICFは2001年に世界保健機関(WHO)により採択された概念です。日本では国際生活機能分類といいます。家族や医療専門職が対象者のことを共に考える際に用いることのできる共通言語として開発されました。ICFの目的の一つは、対象者の「生きる」全体を把握することです。「生きる」を把握するためにICFは、健康状態、心身機能・身体構造、活動、参加、個人因子、環境因子のカテゴリーを設定しています。対象者の状況をこのカテゴリーに分類し、支援するポイントを焦点化します。支援によるカテゴリー全体に波及するように、各カテゴリーは相互作用すると想定されています。

## 難聴

### 指定居宅介護支援センター高喜苑

社会参加機会の減少は、フレイルの入り口になりやすいと言われています。その一つの要因として聞こえの問題があります。

聞こえが悪くなることで取り残されている感じや疎外感を感じる人が多く、不活性な生活を助長することがあります。そのため、聞こえが悪くなるのがフレイルの原因につながると言われています。

私たちケアマネジャーは、話を伺うとき、特にゆっくり、低い声で話すように心がけ、そして、簡単でわかりやすい言葉や短い文章、身振り手振りを交え、場合によっては、筆談も用います。

補聴器なども活用し、人や社会とのつながりを保ち活動の範囲が小さくならないように心がける事もフレイル予防に有効と考えます。

## 新型コロナ影響下での施設内行事

### ▶ シルバーフラット武岡台

新型コロナウイルスがケアハウスでの入居者様の生活にも大きく影響しております。

面会制限や外出制限…、何処の病院や施設でも同じような状況だと思えます。

外部のボランティアを招くことが出来ない現状のなか、施設内の行事ごとで入居者様が余興等を披露して下さっております。また、7月と8月には花火大会を計画し、少しでも楽しんで頂けるように入居者様の協力も頂きながら計画を立てて行きたいと思っております。



## 野生動物出没中!

この夏全国ニュースにもなった鹿児島市の住宅街における野生猿の出没、住民負傷の話題をご存じですか。実はこの現場となったのは、当福祉センターのある鹿児島市の武岡町内でした。

そして話題の猿はテレビのニュースになる以前の7月14日には早々と当福祉センターに出没していたのです。

当日はよく晴れてとても暑い日でした。お昼休みを終えようとしていた受付の職員が自動ドアが開いたことに気付き、玄関に目を向けましたが誰もいません。おかしいなと思った瞬間、カウンターに猿が飛び乗ってきたそうです。驚いて声を上げると奥から他の職員が集まってきて、猿はカウンターから降りて何事も無かったかのように、自動ドアから静かに出ていったそうです。写真は出ていく直前に職員が怖さよりも物珍しさが勝って撮ったものです。

当福祉センターには時々猪も現れます。我が物顔で敷地内を闊歩する猪には、利用者様の安全を考えると頭の痛いことです。



## 施設の食卓でも新型コロナウイルス感染対策

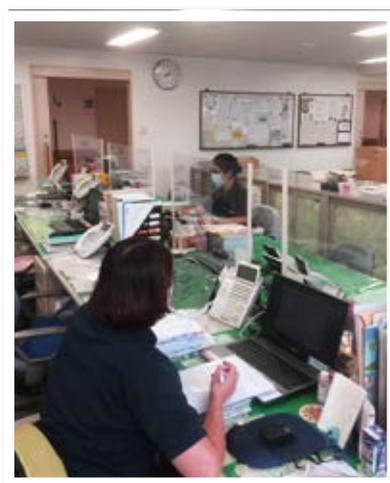
当センターの全ての施設において、新型コロナウイルス感染対策の一環として、「飛沫防止パネル」を設置しました。

入居者、利用者様がこれまで通りお互いの顔を見ながらの食事や談笑できる環境を継続できるように透明のパネルを採用しています。飛沫防止パネルを設置した当初は少し違和感もあり慣れない様子でしたが、今ではパネルのある環境にずいぶん慣れた様子で安心しています。また、各テーブル間の距離を2メートル以上取ることや座席を一つ空ける等適度な距離感を保つことで感染の予防に努めています。

これからも新型コロナウイルス感染症の基本的な感染予防の実施や「3つの密(密閉・密集・密接)」の回避に留意して、利用者様に安心して生活できる環境を提供できるように努めていきます。



なでしこの杜



指定居宅介護支援センター高喜苑



武岡台デイサービスセンター



グループホーム武岡5丁目

## 〈基本理念〉 「救療済生」の済生会精神に則り、福祉に貢献する。

### 〈基本方針〉

1. 私達は、利用者から信頼され、満足していただける介護・福祉を目指して、常に利用者の立場に立ち、利用者の気持ちになって介護を行います。
2. 私達は、利用者の権利を尊重し、その意思に添えるよう努めます。
3. 私達は、常に利用者の安全に気を配り、安心して介護が受けられるように努力します。
4. 私達は、最新の介護知識や介護技術の習得に研鑽します。
5. 私達は、地域の人々と交流を図り、人々が求めている要望に応えられるよう努力します。

### 〈利用者の権利〉

1. その人格を尊重される権利があります。
2. 社会的地位・国籍・人種・宗教・性別などにより差別を受けることなく、公正・平等に介護を受ける権利があります。
3. 自分が受けている介護に関するすべての情報について知る権利があります。
4. 自分に関するすべての個人的情報を守ってもらう権利があります。

#### 特別養護老人ホーム 高喜苑

〔介護老人福祉施設・短期入所生活介護事業所〕

〒890-0031 鹿児島市武岡5丁目51番10号

**TEL** 099-284-8253 **FAX** 099-284-8252

#### シルバーフラット武岡台

〔軽費老人ホーム/ケアハウス〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

**TEL** 099-283-6870 **FAX** 099-283-6871

#### 済生会なでこの杜

〔サービス付き高齢者向け住宅〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

**TEL** 099-202-0710 **FAX** 099-283-4733

#### 指定居宅介護支援センター高喜苑

〔指定居宅介護支援事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

**TEL** 099-283-4737 **FAX** 099-283-4733

#### グループホーム武岡5丁目

〔認知症対応型共同生活介護事業所〕

〒890-0031 鹿児島市武岡5丁目16番23号

**TEL** 099-282-6081 **FAX** 099-283-3533

#### グループホーム武岡ハイランド

〔認知症対応型共同生活介護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

**TEL** 099-283-7231 **FAX** 099-283-7232

#### 武岡台デイサービスセンター

〔指定通所介護・予防型通所介護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

**TEL** 099-283-6880 **FAX** 099-283-6872

#### 済生会ヘルスサポートセンター武岡

〔ミニデイ型通所介護・運動型通所介護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

**TEL** 099-283-6880 **FAX** 099-283-6872

#### なでしこ訪問看護ステーション

〔指定訪問看護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

**TEL** 099-281-9292 **FAX** 099-283-4733

#### ホームヘルプステーション 高喜苑

〔指定訪問介護・予防型訪問介護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

**TEL** 099-283-6875 **FAX** 099-283-6876

#### 済生会サポートセンターなでしこ

〔定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

**TEL** 099-283-6875 **FAX** 099-283-6876

#### 訪問給食センター 高喜苑

〔鹿児島市委託事業所・配食事業〕

〒890-0031 鹿児島市武岡5丁目51番10号

**TEL** 099-283-4730 **FAX** 099-284-8255

#### 鹿児島県済生会

〔支部〕

〒890-0031 鹿児島市武岡5丁目51番10号

**TEL** 099-210-5460 **FAX** 099-210-5560

## 編集 後記

行楽シーズンの秋を迎えましたが新型コロナウイルス感染症が終息する気配は無く、出かけることが最近では億劫にさえ感じるようになりました。しかし、部屋の中に閉じこもってばかりでは体も鈍りますし、精神衛生上も良くはありません。山など広々とした場所を選んで3密を避けながら紅葉を楽しむなど、気分転換を図りたいと思います。