



ハート・リング フォーラム 2020 WEB動画

# 「口から考える認知症」

～世代を超えた課題“認知症”に光をもたらす視点～

WEBでフォーラムの動画を配信中!

下の URL または右の 2次元コードから特設サイトにアクセスしてご視聴いただけます

<https://yab.yomiuri.co.jp/adv/hearing2020>



パソコンやスマートフォンでいつでも見られるんだね

専門家の話が詳しく聞けるのね



加速する超高齢化とともに認知症は大きな心配事となっています。私たちは認知症をどのようにとらえたいのでしょうか。フォーラムでは、「食べる」と認知症の関係」をテーマに、医科、歯科、栄養学、介護の視点からの講演を行っており、全て動画でご覧いただけますので、認知症の方を支えるためにお役立てください。この紙面ではダイジェストで紹介いたします。

講演 1

認知症とともに生きる高齢者の社会的孤立について

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長  
認知症未来社会創造センター長

栗田 圭一氏

動画→

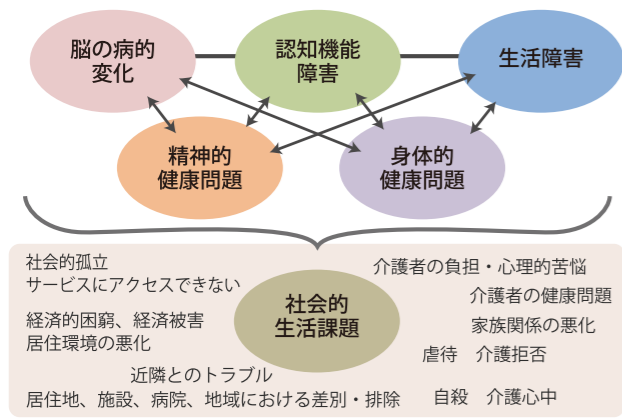


「一緒に生きよう」地元が支援

長寿国日本では、今や認知症高齢者の一人暮らしは普通のこととなっています。しかし、認知症とともに一人暮らしするのは簡単ではありません。私たちが東京都の高島平団地で行った実態調査では「認知機能が低下すると身体的・精神的健康状態が悪くなる、社会的孤立が強まる、必要な社会支援サービスへのアクセスが難しくなる」などの問題が明らか

になりました。今日では、すべての地域に保健・医療・介護の社会的ネットワークがありますが、一人暮らしの認知症高齢者に対して十分な生活支援が提供できない場合もあります。そこで私たちは、認知症高齢者が住み慣れた地域で一人暮らしを継続できる社会支援を創出する試みとして、高島平団地の中に「高島平ココからステーション」を設置しました。この場所では認知症や障害の有無にかかわらず、誰もが居心地よく過ごすことができます。生活課題の相談ができ、共に学び、共に活動して楽しむことができます。研修会の実施で認知症や人権に対する意識も高まり、認知症の人たちの本人ミーティングも開催されて、より暮らしやすい地域のあり方が話し合われています。この一連の活動は、認知症とともに暮らせる地域づくりの手引き書としてまとめてありますので、認知症とともに生きる人が孤立しない社会をつくるための参考にしていただきたいと思います。

認知症の一般的特性：複雑化の傾向



講演 3

認知症と「食べる」を考える

大妻女子大学家政学部食物学科  
臨床栄養管理研究室 教授

川口 美喜子氏

動画→



「おいしい！」が元気を支える

「食べる喜び」は、心身の回復を支えます。健康に長寿を生き抜くために、元気なうちから「食べる」セルフケアに取り組みましょう。高齢者が食べられない原因には、食べる機能の低下、口腔内や義歯のトラブル、病気やケガの影響、服薬している薬の副作用などが考えられます。「高齢になったら活動量が減るからあまり食べなくていい」など、

間違った思い込みから食べずにいて、栄養障害が出る例もあります。食べられなくなることは、認知力低下、身体機能低下につながるの、食べ続けるためのお口のケアをし、食べ方と食事の質を見直して、しっかりとした食事を心がけることが重要です。私は低栄養・フレイル予防の食事スタイルとして、主食の炭水化物、主菜のタンパク質、副菜の野菜・海藻・きのこを食べること、1日1回乳製品とフルーツ、スープを摂ることを勧めています。食べる喜びがあると人は元気になるので、量よりも質を重視し、食べる人がおいしいと感じるような言葉を重ねて食事を勧めて、食べてもらうようにしています。食べることで同時に守りたいのが、しゃべる生活です。楽しく食べ、しゃべれたら、その人は必ず笑顔になります。食べる口としゃべる口の健康を維持して、孤独を遠ざけ、毎日を笑顔で過ごしてください。

低栄養・フレイル予防の食事スタイル



抽選で、各20名様に先生方の本をプレゼント



絵で見てわかる認知症「食事の困った!」に答えます  
—「食べてくれない」には理由があります—  
菊谷武著



いっしょに食べよう  
—フレイルを予防し、老後を元気に暮らすためのらくらくメニュー—  
川口美喜子著

認知症患者が食べない理由とその対処法をアドバイスする菊谷先生の本と、老後を元気に暮らすためのメニューを紹介する川口先生の本を、それぞれ20名様にプレゼントします。インターネットまたはハガキでご応募ください。

インターネットで

下のURLもしくは右の2次元コードから応募フォームにアクセスして、ご応募ください。  
[www.heart-oubo.net](http://www.heart-oubo.net)



プレゼントに関するお問い合わせは 03-5847-7703 (平日10:00~17:00)

◎当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。(10月下旬より順次発送予定)

※お客様からいただいた個人情報はプレゼントの発送のみに利用し、当該業務における委託に必要な範囲で委託先に提供する場合を除き個人情報をお客様の承諾なく第三者に提供いたしません。

ハガキで

ハガキに、AかBどちらの書籍をご希望かを記入し、住所、氏名、年齢、電話番号、フォーラムの感想も記入の上、下記宛先まで郵送にてご応募ください。〒103-0013東京都中央区日本橋人形町2-21-10-6F「ハート・リングフォーラム著書プレゼント事務局」

応募締め切り 2020年10月20日(火)まで応募可能 (ハガキは当日消印有効)

講演 2

歯科と認知症 - 噛まない、噛めない対処法 -

日本歯科大学教授  
口腔リハビリテーション多摩クリニック院長

菊谷 武氏

動画→



真っ先に歯科で「口」を守ろう

認知症と診断されたら、まず歯科医院に行ってください。口を開けて治療を受けることは認知症患者には難しいことなので、対応できるうちに必要な歯科治療を済ませておくことが必要です。そして、認知症のステージに応じて、かかりつけ歯科医に口の管理をしてもらってください。

中では、やわらか食にする、とろみをつけるなど、食べ物の形を工夫することも重要です。食べることは、生きる力を支えます。「口を守る」「食を守る」という視点で、認知症の方の食事に取り組んでいただければと思います。

認知症患者は、食べることに様々な問題を抱えるようになります。なぜ食べないのか、なぜ食べられないのかの理由を知ることが重要です。本人は目の前にあるものが食事だとわからない、食事の場所・時間だとわからない、食事の手順がわからないのかもしれないかもしれません。対策としては、料理を作るところを見せると、食事の時間であることが理解できます。一緒に食べて手順を見せると、食べ方がわかります。食事の場面で情報が多すぎて、食べることに集中できないことも考えられます。この場合は、テレビを消す、食事中はあまり声をかけない、皿の数を減らすなどして、食べることに集中できる環境を作りましょう。咀嚼機能が低下する

認知症の人の「口」を考える

認知症の人の「くち」と「食べる」を支えるということ

- 認知症と診断されたら、まず歯科へ
- 次、会うときは、口をあいてくれないかもしれない
- 認知症のステージに応じて口の管理を行う
- なぜ? 食べないのか。食べられないのかを知る
- 食べる環境、食べられる環境を作る
- 「食べる」ことは生きる力を与える
- 「食べる」ことは支える人を支える

講演 4

よく噛んでおいしく食べる介護を目指そう～認知症介護20年の経験から～

NPO法人ハート・リング運動 専務理事

早田 雅美氏

動画→



命を守る「食べ続けられる口」

私は認知症の両親の介護経験から、在宅でも施設でも、環境を作り、食べさせるという目標を立てれば、非常に有益な結果が得られることを実感しています。日に3、4回、よく噛んで食べることで、確実に意識は覚醒し、体もちゃんとしてきます。食べることは生きがいや楽しみにつながるだけでなく、認知症を含めた全身の重症化抑制に深くかかわります。ただし、食べることに窒息というリスクが伴うので、摂食嚥下機能やリハビリに詳しい専門家の評価と指導を受けて行うことが必要です。認知症に対しては誤解や偏見がまだ残っていて、できることややりたいことを必要以上に制限されている人も少なくありません。認知症の人も、障害のあるふつうの生活者と考えて、その人の大切な暮らしを前向きに支えるという視点が重要です。特に食べること、噛むことは生死を分ける重要な問題です。「食べ続けられる口」を持つことは命を守る上でとても重要なことなので、高齢者は要介護になる前からかかりつけ歯科医を持つこと、介護界・医療

界は、口腔の働き、正しい口腔ケア、食べることを意味をしっかりと知ることが必要です。人生100年時代の今、食べること、噛むこと、噛める口、正しい口腔ケアを見直して、ご自身とご家族の健康を守っていただきたいと思います。

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。体もちゃんとしてくる。

- 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