

超高齢化社会の栄養管理



麻生区は令和2年市区町村別生命表より平均寿命が男女共に日本一になりました（男性84歳、女性89.2歳）。長寿でいつまでも健康に暮らしたい、認知症になっても困らない社会を作っていきたいという想いから、令和5年11月、かわさき記念病院の管理栄養士である佐藤三奈子先生をお招きしフレイル予防の内容を含めた「高齢期の栄養管理」についてお話を伺いました。認知症は年齢が上がるにつれて誰しもがなるリスクが上がる疾患です。認知症の最大危険因子である「加齢」を止めることは難しい事なので、今回は認知症になるリスクを減らすポイントや、認知症になってもその進行を遅らせる為のヒントを3つの切り口から教えていただきました。



その①：口腔ケア

●口腔環境の悪化は全身に様々な影響を及ぼします

- ◆脳梗塞
- ◆糖尿病
- ◆誤嚥性肺炎
- ◆関節リウマチ
- ◆認知症
- ◆心臓病
- ◆骨粗しょう症
- ◆肥満

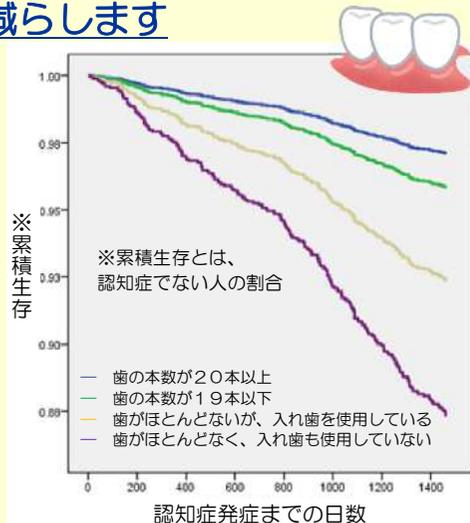


●歯磨きは肺炎発症リスクを減らします

●歯がそろっていることも認知症予防に大切です

歯の本数が、20歯以上の人に対して、歯がほとんどなく、入れ歯を使用していない人の認知症発症リスクは1.9倍にもなるという研究結果があります。つまり、歯科を受診し歯がなくても義歯をしていることが大切です。

（愛知老年学的評価研究プロジェクトより引用）



その②：栄養

●認知症の発症リスクが低くなる傾向がある食材とは



久山町研究・九州大学大学院などが長期間調査したデータより、これら9食材の摂取頻度が多いと認知症の発症リスクが低くなる傾向があると発表しています。「量」よりも「頻度」が多いことが大切です。他、国立長寿医療センターの調べでも、多様性に富んだ食事を摂っている方は認知機能低下リスクが減少するという調査結果があります。

●たんぱく質、エネルギーを十分に摂る

この2つが不足すると、認知機能低下リスクが2～3倍増加すると言われています。乳製品、魚、卵、大豆製品、そして肉類も適量万遍なく食べましょう。



●準備や調理の過程も大切です

「何の食材が必要だろうか」、「どの手順で作ろうか」を考えるという過程も脳の活性化にとっても良い影響を与えます。



その③：環境

●「個食」≠「孤食」

同じ「こ」でも意味合いが大きく異なります

- 個食：物理的環境において一人で食事を摂ること
- 孤食：孤独を感じる環境下で食事を摂ること

お一人で食べる時でも、孤独を感じる環境にならないようにしましょう。

●食を楽しみましょう。

人も環境の一つ

「EAT」の「E」はEnjoy（楽しみ）

「言葉」や「表情」も環境です。食事中怖い顔になっていませんか？