

幸風苑

地域包括支援センター便り



幸風苑の「こうちゃん」

NEWS LETTER

幸風苑地域包括支援センター
〒212-0021 川崎市幸区都町64-1
☎044-556-4355

こ
んにちは。幸風苑
地域包括支援センターです



地域包括支援センターは、川崎市から委託を受けた高齢者に関する身近な**公的**な**相談窓口**です。
地域のみなさんが安心して生活が送れるように、ご相談を伺いご支援させて頂きます。
相談無料、**秘密厳守**です。
お気軽にご連絡下さい。

食べたい食事よりも 食べやすい食事を選ん でいませんか？

飲み込みにくい

歳のせい

噛みにくい

お口の健康が 自分らしい生活 の第一歩！！

裏面のチェック表
から始めよう！



先月の新規相談

先々の不安	9件	リハビリ	0件
物忘れ	2件	住まい	2件
介護負担	4件	その他	4件
退院	4件		

『お風呂に入りたいけど足腰が弱くなってきて心配』という相談は多くあります。気持ちよくお風呂に入れる方法を一緒に考え、ご提案します。まずはお気軽にご連絡下さい。

健康で文化的な生活を送るためには毎日の食事が大切です。お口の機能が低下すると食事は不自由なものとなります。その結果栄養の偏りや低栄養、筋力の減少、免疫の低下、食欲の減少、と悪いスパイラルが続き、次第に体は弱っていきます。そうならないようにお口の健康をチェックしてみましょう。



街の歯医者さん

お口と栄養の簡易チェック表

質問		回答	
1	最後に歯科医にかかったのが一年以上前になる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2	歯ブラシの際に口の中から出血もしくは痛みがある	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3	歯がグラグラする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
4	歯ブラシ、うがいを毎日行っている	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
5	口の渇きが気になる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
6	お茶や汁物等で以前に比べてむせたり、せきこんだりする頻度が増えている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
7	体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) の計算が18.5未満になる (BMIが低栄養に該当する) 例: 40kg ÷ 1.5m ÷ 1.5m = 17.7 (下部の早見表をご活用ください)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
8	固いものを避け、軟らかいものばかり食べている (麺類など)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
9	バランスを考えず、好きな物を食べることが多い	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
10	両手の親指と人指指で作った「輪っか」がふくらはぎを囲める (詳しくは下部をご覧ください)	<input type="checkbox"/> 隙間ができる	<input type="checkbox"/> 囲めない

赤枠側にチェックが一つでも入った場合は早めの相談のサインです。かかりつけの歯医者さんやケアマネジャーがいれば相談しましょう。いない方は包括支援センター(044-556-4355)へ相談しましょう。



質問7 BMI早見表 ご自分の体重と身長を当てはめて下さい

		身長 (cm)								
		135	140	145	150	155	160	165	170	175
体重 (キログラム)	35	19.2	17.9	16.6	15.6	14.6	13.7	12.9	12.1	11.4
	40	21.9	20.4	19.0	17.8	16.6	15.6	14.7	13.8	13.1
	45	24.7	23.0	21.4	20.0	18.7	17.6	16.5	15.6	14.7
	50	27.4	25.5	23.8	22.2	20.8	19.5	18.4	17.3	16.3
	55	30.2	28.1	26.2	24.4	22.9	21.5	20.2	19.0	18.0
	60	32.9	30.6	28.5	26.7	25.0	23.4	22.0	20.8	19.6
	65	35.7	33.2	30.9	28.9	27.1	25.4	23.9	22.5	21.2
	70	38.4	35.7	33.3	31.1	29.1	27.3	25.7	24.2	22.9

18.5未満の人は痩せ過ぎで、免疫力や筋力が低下しているかもしれないから注意が必要だよ。(25以上は肥満)



質問10 サルコペニアの危険性がわかる「指わっかテスト」



サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒、骨折などのリスク

低い サルコペニアの危険度 高い

隙間ができるということは足の筋力が減って細くなっているということだね



※「指わっかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」
飯島勝矢、田中友規ら (Tanaka T, Iijima K, et al. GGI 2018)