

HIMAWARI TIMES

2026.3.28.Saturday

チームオレンジ ひまわり

東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

大曾根 由実先生 「認知症と食事」講座開催しました

認知症と食事はとても深く関係しており、単に「食べること」だけでなく、栄養・習慣・環境の全てが症状に影響すると言われています。認知症予防や進行抑制に良いとされる栄養素には、DHA・EPA(青魚)やビタミンB群、抗酸化物質(野菜・果物)、地中海式に近い食事(魚・野菜・オリーブオイル)があります。食欲の低下や同じものばかりを食べるなど食事の量や質の低下は認知機能が低下する為、以前石田良子の栄養学講座でも勉強した「さぁにぎやかにいただく(き)」で栄養を確認し、自分の体格に合った必要量(魚・肉・いも・果物は片手1つ分など)を食べる事が大切です。無理なく栄養の幅を広げる方法として、“ちょい足し”があります。サラダにゆで卵やオリーブオイルを“ちょい足し”やごはんには胡麻やしらす、鰹節を“ちょい足し”。いつもの食事に1つ追加するだけで栄養素品目を上げる事ができます。大曾根先生のわかりやすい説明を熱心に聞いていた皆さんに先生は「食事は毎日の事なので、完璧を目指さず、出来る事から取り組んでください！無理をしすぎないことが大切です」とおっしゃっていました。




チームオレンジひまわり

満点栄養素クッキング

ちらし寿司：しいたけ レンコン 人参 かまぼこ 卵 枝豆

お吸い物：わかめ 菜の花

フルーチェ：牛乳 いちご

ベーコンとじゃがいもの炒め物：じゃがいも ベーコン オリーブオイル

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
魚	油	肉	乳	野	海		芋	卵	大豆	果物
かまぼこ	オリーブオイル	ベーコン	製品牛乳	野菜 菜の花	海藻 わかめ 人参 レンコン		じゃがいも	たまご	枝豆	いちご



石田良子流の合言葉では
 「さぁにぎやかにいただくき！」でした
き=きのご類=しいたけ
 きのこは安価で低カロリーなのに栄養
 価が高い食材。絶対に「き」は入れて
 ほしい食材です！



石田良子の笑える介護術

母は認知症と診断されて5年以上経つが、未だに言葉を巧みに操ることができる。この前、〇〇をやってほしいと頼んだところ、そのやり方を忘れたのが「私は未っ子だったから何もできないんだよ。みんな上の兄弟がやってくれたから」と言い出した。そうきたか！と思い、「昔は未っ子だったけど今じゃこの家の中で一番年上だよ」と言うと・・・「年が上だから命令できるね！」とニヤリと笑って返してきた。知らない人が聞いたら認知症とは思えない返し方だ。このような会話の返しはしっかりとしているが、今何食べた？と食べてすぐ聞くとアハハア～と笑い「美味しかったあ～」とほっぺに手をやり「幸せえ～」とボケをやるが言葉は巧みだ。認知症を見分けるには「話し方」ではなく「理解・記憶・判断力」をみる事がポイントと言われている。同じ会話を何度も繰り返すはよく知られているが、「あの人があの時あれしてね・・・」と固有名詞や細部が抜けているや分からない事を自然に話題転換し取り繕う。市の防災放送で高齢者の行方不明が流れてくることがある。その中には認知症の症状「徘徊」で帰り方がわからなくなったケースも。「地域での見守り」は認知症の方やそのご家族にはとても重要な支えになっている。挨拶をする、様子がおかしいときは声をかける、困っている時のさりげない手助け等は事故予防に繋がるだけでなく、地域の方同士が関わりあう事で地域全体が安心して暮らせる場所になっていく。「何かお手伝いできることはありますか？」相手の尊厳に配慮した言葉。私達人間がこの言葉を使えば子供達へと繋がっていく。「困った時はお互い様」の空気感、伝えていきたいですね！