

プロスポーツトレーナー  
が伝授  
健康サポート術



角田ゆかり

グローバルシステム取締役  
Great Shape 事業部長

＜プロフィール＞  
運動指導歴20年。雑誌やWebなどでコラムを多数執筆。スポーツクラブ、企業、高齢者施設に健康をサポートするプログラムの提供やトレーナー、介護予防指導員、理学療法士など派遣を行っている。高齢者施設では、今までにない新しい内容の、脳とカラダを元気にする運動プログラムやレク全般、定期的なDVDの配送サービスも行っている。  
◆ご興味のある方は脳とカラダの体操のデモンストラクション実施中。  
<http://www.g-sys.co.jp/hc>

第13回 健康維持は「口」から

元気高齢者は「食べる」で共通  
「食べることは、生きること」。折に触れてそう感じます。高齢者はもちろんのこと、高齢者でなくても「健康」の基本は運動、食事が、頭と心でしっかり理解し、休養（睡眠）です。体の悩み相談では、過食症、拒食症など様々な方の相談を受けて、改善に取り組んできたこともありました。健康な体を維持するため

には「食べる」という事はとても大きな意味と役割を持っています。食べないと生きる力も湧いて来ません。拒食症の方は、適性に食べれば太らないということ。高齢者の場合、特に気がつけたいのは、食べる力がなくなると、体力と気力が生きるエネルギーが激減し、なかなか回復しないこと。毎年敬老の日にテレビで高齢者の元気な方が紹介

携パス」の構築を目指して、普及、啓発、研究活動を行っているのが「介護連携パス研究会」。国際医療福祉社大学の武藤正樹教授が中心となって、昨年立ち上げた。研究会の取り組みについて武藤教授に話を聞いた。



国際医療福祉社大学  
大学院  
武藤正樹教授

携パスを実際に運用する。連携型バス、②終末期のためにまずは、介護連携を含んだ在宅支援型バスの定義から基本フォーマット、IT化要件などについて検討を重ねています。医療関係者、介護報酬改定で、病院と病

専門職の出会い

たくといていいはいながら、医療機関側から見たら在宅というの。そういった背景は暗黒大陸。どのケアマから、連携の仕組みを作って活用を促進させたいと考えています。医療と介護の専門職が

「食べることは生きること」 食事の3つの役割

されています。どんな生活か紹介されることも多く、気をつけて見ていると、しっかり食事をされていることが多いです。肉を食べている方が多いのに驚いたことがありました。

好き嫌いをなく何でも食べたい、自炊をされているケースもあります。直接高齢者施設で、お話を伺いすることもしばしば、同様に元気の秘訣は「おいしく食事をいただく」というお話をよく聞きます。食事は、このようにしっかり食べて、「体をつくる」という役割があります。そして「視覚、聴覚」を刺激するという役割もあります。目で楽しむのです。

以前、ある老人ホームで食事がうまく出来なくなると、出来るだけ手間のかからない、極刻みやミキサー食といった食事になってしまいがちだというお話がありました。食事のメニューがわからないような状態に

なってしまうと、食欲も落ちてしまいます。メニューと、胃ろうという手段をとらざるを得ない状態になります。食事の介助はスタッフの方達がマンツーマンで、お話をしてみても、人件費がかかり、手が回らないのが現状だとのお話です。そのためやむを得ず、施設それぞれの状況があり、対応しなくてもできないという現実もあります。胃ろうになると、認知症の進行は加速します。驚くほどの速さです。この経過を見るたびに、「噛む」という事の大切さ、自分で食事をすることの大切さを感じます。一人でも多くの方が出来るだけ長く、自分で食事ができるように、嚥下体操や、食欲が上がるようなソフト食の導入やメニューがわかるような写真をつける、食器の工夫、おいをかせるようにするなど、施設全体で取り組みができること、入居されている方々のちょっとした日々の楽しみが、生きる楽しみが増える

第3回研究会  
9月に都内で

介護連携パス研究会は、第3回公開シンポジウムを9月23日に都内で開催する。在宅医療・介護連携や、介護保険改正についての講演、連携パスの実践発表などが予定されている。

会場は国際医療福祉社大学東京青山キャンパスで定員は150名。参加費は3000円で事前申し込みが必要。