

chapter_8

8. 介護予防ケアマネジメントの過程 ～ アセスメント③～

51

ワーク2 《アセスメントに関する演習》 原因・背景がつかめていますか？



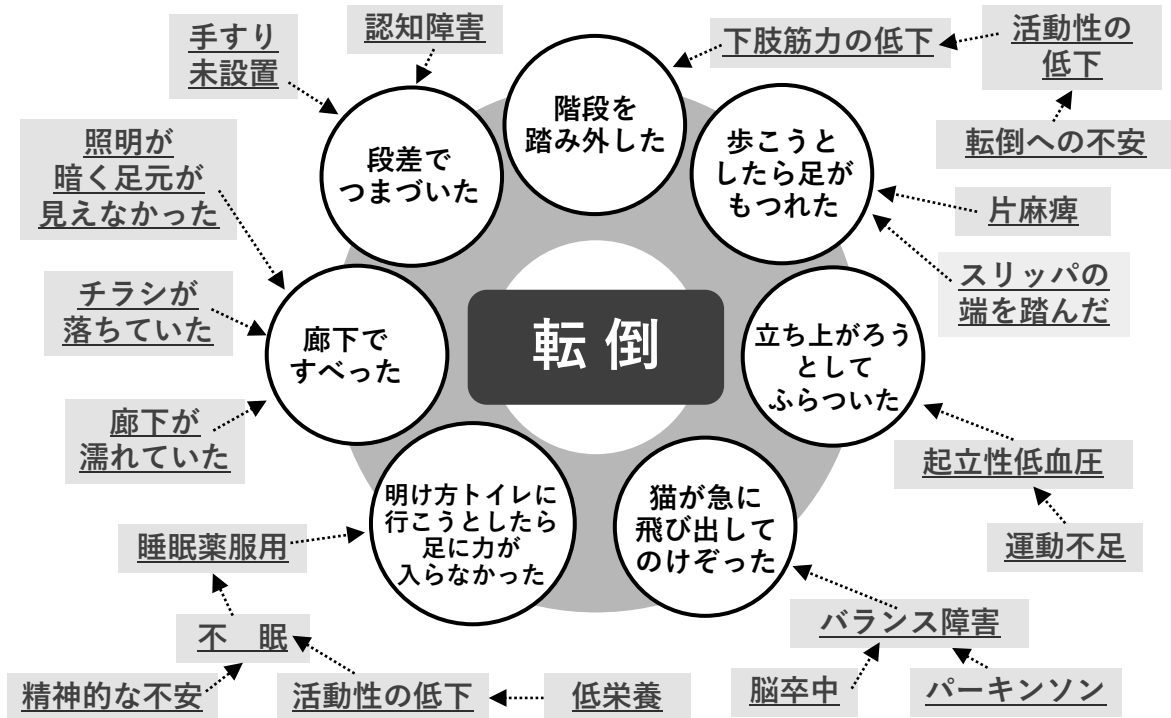
あなたが関わった転倒事例を振り返ってください

- 転倒が起こったときはどんな状況でしたか？
- 転倒を引き起こした原因は？
- その背景にあるものは？



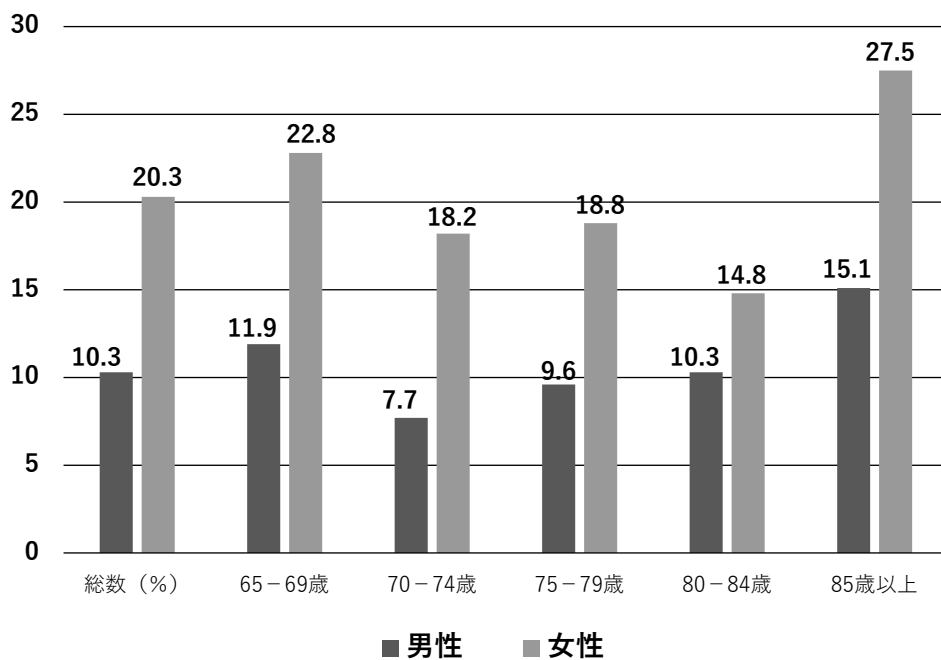
52

転倒の原因・背景



53

低栄養傾向の者 (BMI ≤ 20kg/m²) の割合 (65歳以上、性・年齢階級別)




出典：平成30年 国民健康・栄養調査報告（厚生労働省 令和2年3月）

54

低栄養状態を判断する3つの指標

(基本チェックリストで中央・右反映)

 アルブミン値 (Alb)	 BMI値	 体重の減少率
3.8g/dl未満 さらに注意 3.5g/dl以下	18.5 kg/m ² 以下	1~6ヶ月以内に 3%以上の減少 または 6ヶ月以内に 2~3kgの減少

55

低栄養の症状

1. 体重の減少
2. 風邪や感染症にかかりやすく、治りにくい
3. 皮膚の炎症を起こしやすい
4. 下半身や腹部がむくみやすい
5. 乾燥して弾力がない
6. 転んだりつまずいたりしやすい



56

低栄養の要因（生活環境、加齢による心身の変化、疾病、精神的）

1. 生活環境

高齢者の一人暮らしは、「孤食」による食欲の低下、買い物や調理の負担で簡単にすませられるもの（ごはんと味噌汁のみ、菓子パンのみ、麺類のみ、などの単品メニュー）に偏りがちになること、経済的な理由によるものが要因と考えられます。

2. 加齢による身体の変化

加齢によって、味覚や嗅覚の感覚が鈍くなります。味や香りを感じられずに、食欲低下につながる場合があります。

3. 疾病

疾病嚙む力や飲み込む力が弱くなる咀嚼・嚥下障害になると、一度に食べられる量が減る、食事形態が制限されるなどが原因で、食事量が減り低栄養のリスクが高くなります。また、疾病や服用している薬の副作用で、食欲低下を招く場合もあります。

4. 精神的うつや認知機能の低下等

上記があると食べることへの意欲も失われることがあります。自分で積極的に食事をする意識が減るため、周りが気づいて食事をするよう働きかけないと、低栄養を招く可能性が高くなります。その他にも、メタボを警戒するあまり逆に栄養が足りなくなったり、元々好き嫌いが多く人は、高齢になるにつれてさらに食べるものがしぼられて偏りがちになってしまったりするなど、誤った知識や食事の偏りも要因になっている場合もあります。

57

低栄養の予防方法

バランスの
良い食事

たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルの
五大栄養素がバランスよく含まれた食事が理想的です



■ 食事の回数を増やす1度の食事量を増やすことが難しい場合、食事の回数を増やしましょう。「1日3食」に必ずしもこだわる必要はありません。
1食分を2回に分けたり、食事に間食を加えたりすることで、1日での栄養の摂取量を増やすことができます。



■ 食べやすい形態にする嚙む力や飲み込む力が弱くなった人にとっては、サラサラ・ポロポロ・パサパサ・モチモチした食感のものは要注意です。お肉やごぼう貝類など硬くてかみ切りにくいものなども食べにくく、食が進まない原因となりがちです。
このような食べにくいものは、**やわらかく調理をする、とろみをつけるなどの工夫が必要です。**



■ おかずから食べる低栄養にはエネルギーとたんぱく質をとることが大切です。ごはんや麺などの主食はお腹が膨れやすく、それだけでお腹いっぱいになりがち。そんな方は、おかずから食べることを心がけてみましょう。
おかずから食べることで、体に必要なたんぱく質をとりやすくなります。

58

「領域における課題」から「総合的課題」へ

ADL・IADLの予後予測（生活行為重視）

