

認知症と肥満との関係について

認知症と肥満は、重要な健康問題になっています。これまで中年での肥満は、老後の認知症につながると言われてきました。今回、認知症の発症リスクと栄養状態に関する、近年の2つの研究結果をご紹介します。どちらも中年期(45歳～66歳)のBMIと、認知症の発症リスクの関連を検討しています。<BMIとは...肥満度を表す体格指数であり、身長と体重から算出できます(表1参照) * 計算式 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)>

図1はアルツハイマー型認知症の発症リスクと、中年期のBMIの関係を検討した15本の論文を、総合的に解析した結果です。BMIが正常(18.5以上～25未満)な場合の発症リスクを1とすると、中年期のBMIが18.5未満の場合は1.96倍、BMIが30以上では2.04倍のリスク増になり、中年期に痩せていても太っていても、アルツハイマー型認知症になるリスクが高くなることを示しています。

図2は認知症発症リスクと中年期のBMIの関係を、約200万人を対象に研究した結果です。中年期のBMIが正常な場合の発症リスクを1とすると、BMIが20未満では1.34倍のリスク増になり、痩せていると認知症になるリスクが高いという結果でした。一方、BMIが40以上では0.71倍、つまり太っている方が認知症になりにくいという、前述の研究とは異なる結果が出ています。

この2つの研究で、太っている場合の発症リスクは相反する結果であり、さらに研究を進める必要があると研究者は述べています。しかし、アルツハイマー型に次いで多い脳血管性認知症は、軽度の脳梗塞を含む脳卒中といった血管障害により脳機能が徐々に低下していき引き起こされるものです。これは肥満が原因により発症する高血圧や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病が大きく関わっていることは言うまでもありません。

いずれにせよ、痩せ過ぎはどちらの研究でも高リスクとなっており、中年期の低栄養は加齢後に認知症になるリスクを増大させるといえるでしょう。昨今、どの年代に限らず、健康的で若々しく見えるスレンダーな体型を維持したいと思っている人は多いと思われませんが、美容上ではなく、医学上の健康的な体型を意識することが何より大切なのではないでしょうか。

認知症とBMIに関して、これまでに発表された研究結果は一貫しておらず、さらなる研究が必要とされています。今回ご紹介した2つの研究結果については、今後の認知症予防の一つの参考にしてみてください。

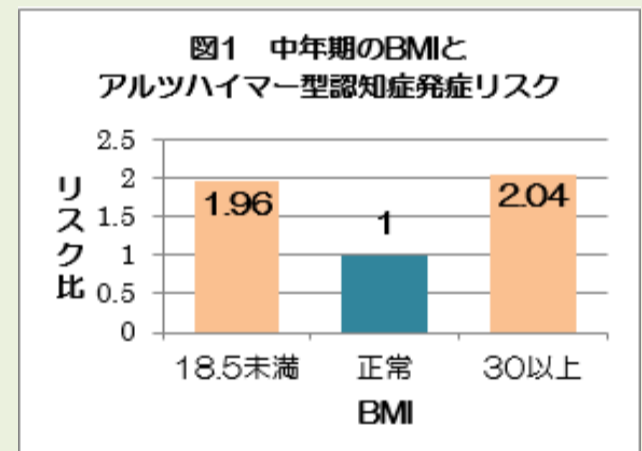
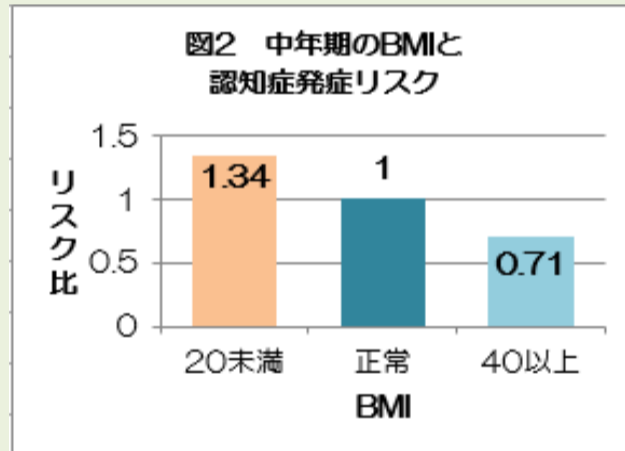
管理栄養士 長井友香

参考資料:株明治 栄養ケア情報誌

表1 BMIに基づく肥満の判定基準

BMI	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満(1度)
30以上35未満	肥満(2度)
35以上40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

(出典:日本肥満学会)



職員紹介



4階の看護主任をしている栗原と申します。早いもので、所沢ロイヤルの丘で働き始めて9年半が過ぎました。皆様の健康を守り、安心して生活できるように支援していきたいと思っています。今後とも宜しくお願いします。

4階看護主任 栗原 恵美子



8月の終わりにケアワーカーとして入職した有澤千鶴です。まだまだ勉強の毎日ですが、ご利用者の笑顔と「ありがとう」という言葉に励まされ頑張っています。目標はご利用者に信頼していただけるケアワーカーになることです。笑顔を忘れず、努力して行きたいと思っています。

6階介護職員 有澤千鶴



12月初旬にケアワーカーとして入職しました松嶋博一と申します。これまで飲食業しか経験がなかったのですが、以前より介護業界に興味があり、転職致しました。一からのスタートなので、多々分からない事がありますが、皆さんから学び頑張りたいと思いますので、宜しくお願い致します。

3階介護職員 松嶋 博一



12月21日に3階に入職した大岡晃弘です。一人ひとりとの関わりを重視し、接することが以前からの希望だったので、こちらで看護師として働かせて頂く事となりました。不慣れではありますが、利用者様とご家族様、スタッフの方々と、より良い関係を築いていけるように頑張ります。よろしくお願ひ致します。

3階看護師 大岡晃弘

2階 新春 書初め大会

新年を迎え、利用者様とともに、今年目標や好きな言葉などを書きました。「難しい」「思い通りに書けないわ」などおっしゃいながらも皆さん上手にかけており、楽しんでいただけた様子でした。中でも、利用者様を大きな模造紙の周りに集めて、大筆パフォーマンスには大声援が上がり、笑顔もあふれていました。

利用者様が書かれた物は2階の廊下に展示させて頂いていますので、お越しの際はご覧下さい。どの作品も個性あふれた一枚になっています。

今年も職員一同、利用者様の安心・安全なお世話を心掛けてご支援させて頂きま
す。どうぞ宜しくお願い致します。 2階介護職員 天野 あゆみ



6階 お正月

新年を迎えた1月1日、6階では書初めや福笑いで皆様楽しんでいただきました。

書初めでは、皆様思い思いの言葉を筆にのせていただきましたが、中には言葉でなく絵を書かれる方もおり、自由に新年への思いを表現していただきました。

福笑いは目隠しをして挑戦！！

目隠しを外し、できあがった顔を見てご本人も笑顔、周りの方々も笑顔と、明るい新年を迎えることができました。



6階介護職員 向野 弘基



3階 クリスマス会

12月24日、3階ではクリスマス会で、「お菓子争奪！じゃけん大会！」を行いました。ルールは簡単で、4人のサンタさんと次々にじゃんけんを行い、勝った場合はお菓子を3個、あいこは2個、負けは1個で、勝っても負けてもお菓子のプレゼントがもらえます。どのお菓子にするか、迷われる利用者様も多くとても有意義な時間を過ごすことが出来ました。

サンタさんが4人もいてお菓子のプレゼントも4倍？みなさんの笑顔も見られ楽しいクリスマス会でした。 3階介護職員 細沼 健



デイケア作品作り「おさる(干支)」

デイケアでは毎年12月に次の年の干支の作品を作り、1年間デイフロアに飾っています。

今年は『申』をかわいらしく、見ざる・言わざる・聞かざるの三匹で作成しました。綿球を赤茶、クリーム色の絵の具に浸け乾かし、乾いたら猿の下絵の上に1つずつ隙間が出来ないように並べていきます。

今年も一年間デイフロアで、利用者様を見守っていますので、ロイヤルの丘にいらした時は、可愛い猿達を1度見てください。

デイケア リーダー 清水 桂子



4階 クリスマス会

4階ではクリスマス会として、サンタさんと一緒にビンゴ大会をしました。

サンタさんが読み上げた数字を、ご利用様がビンゴカードを見ながら「あつたよ」「全然ない」と盛り上がりました。ビンゴになった方には、サンタさんからとても素敵なプレゼントがあり、喜んでいたり困っている方々でしたが、皆さんの楽しんでる様子が見られて、とてもいいクリスマス会になりました。

4階介護職員 松浦 秀和



5階 初詣

5階では毎年恒例の初詣を行いました。有名な神主様？が今年も健康で楽しく過ごせるように、お祓いをしてくださいました。ご利用者の方からは、「今年も良いことがありそう」「足の痛みを取ってくれ」「私は神を信じない！！」などと言った声があり、笑い声や笑顔が絶えない初詣となりました。一人一人しめ縄を握り締め、鈴を鳴らして手を合わせ願い事をされていました。皆様どんなお願い事をされたのでしょうか？

今年もご利用者の方が、楽しめる行事などを行っていき、良い一年にしていきたいと思えます。

5階介護職員 望月 誠



トピック(南京亭)

今回は私の大好きな中華料理店『南京亭』をご紹介します。南京亭は東京多摩地区、埼玉を中心に11店舗展開しています。埼玉県にはロイヤルの丘からも近い狭山ヶ丘と、新所沢、日高の3店舗があり、私は新所沢店によく行きます。

営業時間は24時間営業で夜遅い時間帯でも混雑しています。メニューは炒め物、定食、丼物、ラーメンなど豊富で、ボリュームもあります。私のオススメは「ナスと肉のしょうが炒め」「チャーハン」「ジャンボ餃子」です。

客層は男性客ばかりではなく、家族、カップルで来られる人や、女性のグループで来られる人もいたり客層は広く、座席もカウンター席、テーブル席、座敷と分かれていますので、一人でもグループでもどんな客層にも対応が可能です。カウンター席はオープンキッチンになっていて、料理人が手際よく作っていて、お玉で鍋を叩く音が聞かれたりと活気ある調理風景が見られます。中華料理店には珍しいポイントカードもあります。まだ一度も行かれた事がない方はぜひ行って下さい。

5階 介護職員 望月 誠

