

認知症の基本ケア～認知症の予防・重度化を防ぐケア～

体調を良くし（整え）、認知力を回復させるケア

水分

- ・1日1500mℓ以上を目標に水分補給

栄養

- ・1500kcalの食事

排便

- ・便秘の解消
- ・自然排便（下剤を使わない）

運動

- ・1日30分以上の運動、散歩、外出、家事など

身体的に活動性が低下すると認知機能も低下します。身体的活動性が低下する要因として、**水分**（脱水）、**栄養**（低栄養）、**排便**（便秘）、**運動**（運動不足）があり、これらはそれぞれ関連性があります。認知症の予防や重度化を防ぐためにも、4つの基本ケアをしっかり行いましょう。

水分

脱水症になると…

元気がない、傾眠、動きが落ちる、認知症の症状が激しくなる…



◆高齢者は、体重の50%が『水』＝体液

例えば、体重50kgの人は25ℓ=25000mℓが水分

1~2% (250~500 mℓ) 不足	⇒ 意識障害（ボーっとする）
2~3% (500~750 mℓ) 不足	⇒ 発熱・循環機能に影響
5% (1250 mℓ) 不足	⇒ 運動機能低下（動けない、ふらふらする）
7% (1750 mℓ) 不足	⇒ 幻覚の出現
10% (2500 mℓ) 不足	⇒ 死亡

●水分の摂り方●

- ・1500mℓを摂取するために、午前中に充分水分を摂りましょう。
- ・水分は、水以外にもお茶、ジュース、コーヒー、牛乳等、また寒天やゼリーでも大丈夫です。（みそ汁などの食事や、アルコールは水分に含みません。）
- ・心不全や腎不全等で水分制限のある方は、医師の指示に従ってください。

栄養

低栄養になると…

体力の低下、認知力の低下…



●食事について●

- できるだけ規則的に1日3食食べましょう。
- タンパク質のある物、野菜などバランスよく摂りましょう。
- 食事量が少ないとときは、おやつなどで補いましょう。

排便

便秘になると…

イライラ、興奮状態…



●便秘解消のために●

- 規則的な生活を心掛けましょう。
- バランスのよい、食物繊維の多い食事を摂りましょう。
- 水分摂取を徹底しましょう。特に、起床時の冷水や牛乳は腸の動きを活発にします。
- 決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう（定時排便）。
- 座位が可能であれば、座って排便しましょう（座位排便）。
- 体操や散歩など、運動をしましょう。

運動

運動不足になると…

体力の低下、食欲の低下、認知力の低下…



●運動について●

- 散歩（ウォーキング）を1日2km、30分を目安に行いましょう。
- ラジオ体操や腿上げ運動などの有酸素運動を行いましょう。
- 家事（買い物、ゴミ捨て、草取り、雪かきなど）などの役割をもちましょ。