

## ●認知症の基本ケア～認知症の予防・重度化を防ぐケア～●

認知症は、「体調を整えるケア」と「平穏な心理を保つケア」で症状を軽くしたり、発症を予防できることがあります。

身体的に活動性が低下すると認知機能も低下します。身体的活動性低下の要因として、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…1日 1500ml 以上の水分補給を目標に】

※脱水症になると…

頭がぼんやりしたり、認知症の症状が激しくなったりします。

◎水分の摂り方◎

- ・ 1500 ml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…1日 1500kcal の食事を目標に】

※低栄養になると…

体力の低下、認知力の低下などを引き起こします。

◎食事について◎

- ・ できるだけ定期的に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。
- ・ 食事量が少ないときは、おやつなどで補いましょう。



### 【排 便…便秘の解消、下剤に頼らない排便を目標に】

※便秘になると…

常にイライラしたり、興奮した状態が続いたりします。

◎便秘解消のために◎

- ・ 規則的な生活、決まった時間、座ってできるのであれば座ってトイレを使用することを心がけましょう。
- ・ 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。
- ・ 体操や散歩など、運動をしましょう。



### 【運 動…1日 30分以上の運動を目標に】

※運動不足になると…

体力の低下、食欲の低下、認知力の低下などにつながります。

◎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）などに積極的に取り組み、自分の役割をもちましょう。

