



# あっはれ

## 特集 70歳からの食べ方新常識

- ・わたしらしく生きる
- ・消化管の老化
- ・食事の正しい姿勢とは



職員の  
ペット  
大集合!



## 計算してみよう

### ■1日に必要な栄養量 (2020年日本人の食事摂取基準より)

※75歳以上で家事、散歩、買い物などができる方の場合

|    | カロリー      | たんぱく質   |
|----|-----------|---------|
| 男性 | 2,100kcal | 79-105g |
| 女性 | 1,650kcal | 62-83g  |

### ■あなたに必要なたんぱく質

計算式 現体重(kg) × 1.1 ~ 1.2 = たんぱく質(g)

例) 60kgの場合は66g ~ 72g

あなたは足りてる？  
一度計算してみよう

たんぱく質は  
1食20g以上を  
心がけて

元気の秘訣はカロリー&たんぱく質。

## 1食分の目安は「手ばかり」でイメージ!

x 3食



両手いっぱい

- ・ごはん
- ・パン
- ・麺類



片手にのるくらい

- ・肉と魚は手の厚み
- ・卵1個
- ・豆腐1/3丁(100g)



両手いっぱい

- ・生野菜なら山盛り
- ・加熱した状態は平ら

その他にもキノコや海藻(食物繊維)も取りましょう。  
果物は1日で握りこぶし1つ分が目安。



## 「ちょい足し」習慣でたんぱく質とカロリーをアップ



コーヒー+牛乳



パン+ピーナツバター



納豆+シラス



サラダ+蒸し豆

### 常備しておきたい! オススメたんぱく質食材

- ・卵(必須アミノ酸もバランスよく含まれている食材の王者!)
- ・ヨーグルト
- ・チーズ(カッテージチーズは高栄養価。モッツアレラチーズなら塩分が控えられます)
- ・ツナ缶、サバ缶(高たんぱくでDHA・EPAも豊富)
- ・魚の練り製品(ちくわ、カニカマ、魚肉ソーセージ)
- ・豆製品(豆腐なら絹より木綿、高野豆腐や豆乳は常温保存できて便利)

持病があり食事制限が必要な方は、主治医に相談の上、参考にしてください。



たんぱく質たっぷりの朝食はんを食べてから家事やウォーキングへ!

まだこんな風に思っていないですか?

- 歳だから小食でよい
- いつまでもスリムでいたい
- 粗食がいちばん
- 腹八分目

全部NG

# 70歳からの食べ方新常識

若い頃の知識のまままで食べていませんか?。

目指すはぽっちゃり体型。ダイエットよりフレイル(虚弱)予防を。

シニアの「隠れ低栄養」が問題になっています。しっかり食べているつもりでも、栄養不足・カロリー不足の方が増えています。筋肉量も落ち、転倒や骨折のリスクが高まります。また体力や免疫力が低下していると、ちょっとした不調が引き金となり寝たきりにつながることも。シニアのための正しい知識で毎日の食事を見直してみよう。

## 今日から実行したい3つのキーワード

### 1 朝たんぱくは金!

筋肉のもとになるたんぱく質が重要なのはご存じの通り。でも朝食や夕食時に偏っていませんか? 1日の活動エネルギーとなる朝食こそしっかりとたんぱく質を取ることが重要です。

### 2 ちょい足しで楽々!

料理が苦手でも大丈夫。いつもの一品にのせるだけ、かけるだけの栄養アップを習慣づけて(左ページ参照)。

### 3 おやつは味方! 1日3食以上食べる!

1食の量が少ない方は間食で栄養補給を。10時と3時、寝る前もOK。シユークリームやナッツ、ヨーグルトにアイスクリームなどたんぱく質やカロリーの多いものを意識して。

教えてくれた人

監修: 山川 美雪  
(やまかわ・みゆき)  
認定在宅訪問管理栄養士  
認定フレイルサポート栄養士



「フレイルとは老化や慢性疾患が積み重なることで虚弱となり、要介護などに陥りやすい状態のこと。疲れやすい、元気が出ないなどフレイルの始まりには、栄養バランスの悪い食事が原因となっていることが多いです。若い頃はメタボやダイエットを気にしていた方も、歳を取ったら食べすぎぐらいで大丈夫。食べることを楽しんで、しっかり体力をつけてください!」

## 消化管の老化

あいクリニック院長の濱谷です。  
人間の身体は加齢とともにさまざまな器官が老化してきます。この度は消化管の老化についてお話をしようと思います。

### 消化管とは

口から食物を摂取し、摂取した食物を栄養素に分解(消化)、その栄養素を血中に吸収し、消化しにくい残りのものを肛門から排泄する通り道を言います。大まかに口→のど→食道→胃→十二指腸→小腸→大腸→直腸→肛門の道筋です。



あいクリニック 院長  
濱谷 弘康 (はまや・ひろやす)  
【専門】消化器外科  
■認知症サポート医  
■日本医師会 認定産業医

### 口腔機能の老化

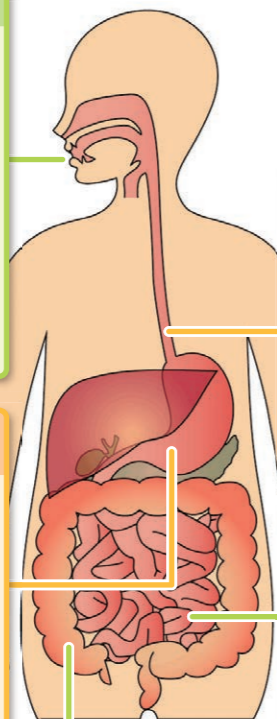
まず唾液の分泌が低下します。唾液が出ないと、かんだり飲み込んだりすることが難しくなります。また口の中が乾燥して衛生状態が悪くなり、口内炎、舌炎、歯周炎にかかりやすくなり食事が取りにくくなるのが問題になります。また虫歯や歯周病で歯がなくなってしまうと、かむ力がどんどん弱くなり、柔らかいものばかり食べて便秘になりやすくなってしまいます。

### 胃の老化

胃は加齢やピロリ菌感染によって粘膜が萎縮することで、胃酸分泌が低下し、病原体への抵抗力が低下したり、鉄やビタミンの吸収能力も低下します。また胃の弾力性も低下するため食物を貯める能力も低下し、蠕動運動も弱まるため運ぶ能力も低下してきます。

### 大腸の老化

蠕動運動の低下、肛門括約筋の収縮力低下、腹圧の低下などにより多くの方が便秘になってしまいます。また大腸の一部が袋状になって腸の外側に突出して憩室(けいじつ)を作り、炎症を起こしたり、運が悪いと穴が開くことがあります。



### 食道の老化

食道の収縮力は低下し、食道内圧や胃に送るための蠕動(ぜんどう)運動も弱くなってきます。食道下部の筋力が緩んでしまうと胃液や胃の内容物が逆流し、逆流性食道炎をきたすことがあり、胸やけや吐血することが懸念されます。

### 小腸の老化

消化液を分泌する能力が低下し、消化吸収が悪くなります。脂っこいものがあまりとれなくなったり、乳製品の消化吸収能力が衰えます。

消化管は他の臓器に比べると、加齢による影響は少ないといわれていますが、さまざまな機能低下に伴い食べる能力が低下してくることが考えられます。消化管自体の機能低下を予防することは難しいので、まずは消化管の始めである口腔内をケアし、機能維持をすること(歯を大事にすること)が消化管の老化の最大の予防になるのです。

何事も  
最初が肝心!  
お口のケアを  
大切に



# わたし らしく 生きる

在宅ケアの現場を訪ねて



お嫁さんの栄子さんと一緒にお話を伺いました

佐伯 ナホ(さえき・なほ)さん(95歳)  
多摩市一ノ宮在住。  
あい看護小規模多機能施設おきなをご利用中。

## 想いは引き継がれて

シルバーヘアがとても素敵な佐伯ナホさんは95歳。  
「隠すつもりはないけど、結構な歳になりましたね。髪も真っ白で初雪がのってるみたいでしょ」  
ユーモアたっぷりの口調から、明るいお人柄が伝わってきます。同居しているお嫁さんの栄子さんも、人当たりがよくいつも周囲に気を配るナホさんを見てきました。  
栄子さん「おきなのスタッフの方が送迎してくださると、お茶も出さずに帰すなんて、と氣にかけたり(笑)。昔から人あたりがよく嫁の悪口なども一度も言わない人でした。おばあちゃん(ナホさん)のおかげでうちは嫁姑問題とも無縁だったんですよ」  
ナホさん「どこも悪口を言うような点がないからね。ごはんもいつも私の口に合うものを作ってくれて、本当に感謝ね」  
栄子さん「毎日の料理は私だけけど、お餅とおはぎ、お赤飯とうどんは必ずおばあちゃんの担当でした。私は座って待ってるだけ。『うどんが打てなきゃ多摩の女は嫁に行けない』が口癖だったよね」  
畑仕事がお好きで、自宅の目の前にある広い畑ではほとんどの野菜を自給し、ご主人が健在だったころは田ん



体操の時間でも年齢を感じさせない柔軟性を披露!「普段の生活ぶりが表れていますね」とスタッフも太鼓判



「何をしても必ずお礼を言ってくださる気遣いのある方です」とおきなの看護師



趣味で続けていらした絵手紙。野菜の絵が多いのは「百姓だから」

ぼもありました。お彼岸前にはじゃがいもを植え、義母の命日が近づいたら最初の収穫の時期よ、などと栄子さんに伝えながら季節感のある毎日を楽しまれていたナホさん。家族と健康に恵まれ、これまで医療や介護とは一切無縁でしたが、90歳を過ぎてからは年齢的に少しづつ暮らしの中で難しいことも増え、昨年より「おきな」のご利用を開始されました。日々の農作業は息子さん夫婦や隣の親戚に任せていますが、今でも天気が良いと足が自然に畑へと向かいます。  
栄子さん「今日も新しい耕運機が届くので、隣の叔父さんと、わたしたちで後10年は頑張らなくちゃね、って話していたんです。野菜も食べきれない程とれるんですよ」  
歳を重ねて卒業することが増えても、ナホさんの想いは確実に受け継がれているようです。

# イベント・カレンダー

あいセーフティネットの活動をダイジェストでご紹介。  
詳細は各事業所のホームページでご覧いただけます。  
講座や出展のご依頼は多摩広報課までお気軽にどうぞ。

## 1月 January

### > 1/12(金) タイ マヒドン大学が視察



タイの名門、マヒドン大学大学院公衆衛生学専攻のみなさんが視察にお越しくださいました。今後タイも高齢化を迎えるため、日本の地域包括ケアや介護サービスを学ぼうと、あい老健と天本病院をご見学されました。タイにはない介護保険制度や地域包括ケアについてたくさん質問をいただき、私たちにとてもよい刺激になりました。

## 3月 March

### > 3/3(日) ボッチャ大会開催



パルテノン多摩のオープンスタジオにて「第1回 あいセーフティネットカップ ボッチャ大会」を開催しました。募集早々あっという間に出場枠が埋まり、当日は多摩市内外から12組、約50名の方々にご参加いただき、盛況のうちに幕を閉じました。今後も誰もが楽しめるユニバーサルスポーツ、ボッチャの普及に取り組んでまいります。

## 4月 April 新任管理者のご紹介

### > あい介護老人保健施設

施設長 明石 のぞみ(あかし・のぞみ)



- ・日本内科学会認定内科医
- ・日本老年医学会認定老年科専門医
- ・日本リハビリテーション医学会認定臨床医

あい介護老人保健施設は、介護が必要になった方が住み慣れた地域で自分らしく生活できる『在宅復帰』を目指し、入所サービスや通所サービスを提供する施設で、医学的管理の下で看護、介護をはじめ、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などによるリハビリテーションを提供いたします。また、在宅生活のための河北医療財団多摩事業部「あいセーフティネット」による複合的なサービスのほか、地域のケアマネジャーや近隣の医療機関等との連携を構築し、安心できる在宅生活を目指します。さらに、緊急レスパイトや看取り入所など、いろいろな場合にも臨機応変に対応しております。よりよい在宅生活を継続するため、ご利用者ご家族みなさんの支えになりたいと願っております。どうぞお気軽に、当施設へご相談ください。

### > ケアプランセンターあいクリニック

所長 古河 肇(ふるかわ・はじめ)



- ・主任介護支援専門員
- ・介護福祉士

ケアプランセンター あいクリニック 平尾の所長から異動になりました。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

### > あいクリニック中沢

院長 佐藤 清貴(さとう・きよたか)



- ・日本内科学会認定内科医
- ・日本循環器学会認定循環器専門医
- ・日本医師会認定産業医
- ・日本総合健診医学会 日本人間ドック学会認定人間ドック専門医
- ・日本人間ドック学会認定人間ドック健診情報管理指導士

「あいセーフティネット」は、急速に高齢化が進む多摩ニュータウンの方々に、保健・医療・福祉を提供する『生活の安全網』として存在します。あいクリニック中沢は、その第一線の担い手として活動しています。外来診療に加え、在宅医療も積極的におこなっています。病気のときは治療し、元気な時は健康を維持できるよう、『あいセーフティネット』全体で連携し、看護師やリハビリスタッフ、介護職など多職種で関わらせていただきます。また、専門的な検査や入院医療が必要な場合はご相談の上、適切な病院を紹介します。かかりつけ医として、ご本人、ご家族、価値観、生活、環境などを含めて、病気のいかにこだわらず、みなさんの健康維持・生活の質向上に寄与したいと思っております。

### > ケアプランセンターあいクリニック平尾

所長代行 坂本 裕子(さかもと・ゆうこ)



- ・主任介護支援専門員
- ・介護福祉士
- ・精神保健福祉士

長年、当法人でケアマネジャーとして勤めてまいりました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

## 看護師コラム

大川 智恵子(おおかわ・ちえこ)  
あい訪問看護ステーション  
日本看護協会認定 摂食・嚥下障害看護認定看護師

### 食事の正しい姿勢とは

ごえんせい  
誤嚥性肺炎とは、食べ物・唾液などが誤って気道内に入る「誤嚥」が原因で発症します。年齢を重ねると誤嚥性肺炎のリスクが高まります。加えて、嚥下障害の原因となる脳血管障害・神経筋疾患・認知症などを伴うと更にリスクが高まります。

誤嚥性肺炎は、2022年の厚生労働省の人口動態統計の日本人の死因で、1位悪性新生物、2位心疾患、3位老衰、4位脳血管障害、5位肺炎に次いで、6位となっています。今後、誤嚥性肺炎による死因者が増加すると予想されています。

誤嚥性肺炎の予防策として、嚥下食、トロミ剤、一口量、嚥下体操、姿勢などがあります。今回は、その中から正しい姿勢について紹介します。

みなさんは、また、ご家族の方は、どのような姿勢で、食べたり、飲んだりしていますか？

### NG

- ・身体が、後ろや前、横に傾いていませんか？
  - ・足が浮いていませんか？
  - ・顎が上がって、首が後屈していませんか？
- 以上の姿勢は「誤嚥」を生じやすい代表的な姿勢です。

### OK

正しい姿勢



肘90度  
テーブルは肘を90度に曲げて腕を置ける高さ

- 股関節・膝・足首を90度にして足底を床につけましょう。

- ・腰や背中、横に倒れやすい方にはクッションなどを入れると姿勢が安定します。
- ・椅子の高さは両足の裏が床につくようにしましょう。高さが調整できない椅子の場合は、足台、雑誌などを使用して足が浮かないようにしましょう。



- 食器を置くテーブルは、肘を90度に曲げて腕を置ける高さが理想です。

- ・テーブルが高くと、顎が上がります。

- 顎は、顎と胸の距離が、握りこぶし1個分入る程度にひきましょ。

- ・姿勢が安定する事で、顎をひいた姿勢をとりやすくなります。



・猫背の方は、椅子に深く座ると背中が丸まっているため、頭が下がりやすいです。その姿勢で食べようとする、頭を上げるため、顎が上がってしまいます。対策として、椅子に浅く座り、腰背と椅子の隙間にクッションなどを入れて姿勢を安定させると顎をひいた姿勢をとりやすくなります。

#### <ベッドで食べる場合>

- ・太もも・膝の下、足底にクッションを入れて足を安定させましょう。(足底を床につける事で、足の踏ん張りが効き、飲み込み時に力が入りやすいです)
- ・枕が低いと顎が上がります。対策として、枕を高くすると顎をひいた姿勢をとりやすくなります。

姿勢を整えて安全で美味しい「食」を楽しみましょう。

## 介護職募集

あいセーフティネットと一緒に働きませんか？

河北医療財団多摩事業部では、職員(常勤・非常勤)を募集しています。未経験・主婦歓迎！介護福祉士取得までのバックアップ体制をご用意しております。お気軽にお問い合わせください。

■介護福祉士 ■介護職

042-374-7168(求人専用)  
saiyou-t@kawakita.or.jp



友だち  
募集中

LINE ID @411wedcx



あいセーフティネット

あいクリニック  
〒206-0012 多摩市貝取1431-3  
☎ 042-375-9581

ケアプランセンターあいクリニック  
〒206-0012 多摩市貝取1431-3  
☎ 042-375-9598

あい訪問看護ステーション  
〒206-0012 多摩市貝取1431-3  
☎ 042-371-6888

あい介護老人保健施設  
〒206-0036 多摩市中沢1-17-38  
☎ 042-374-7111

天本病院  
〒206-0036  
多摩市中沢2-5-1  
☎ 042-310-0333

桜ヶ丘いきいき元気センター  
〒206-0013 多摩市桜ヶ丘2-1-1  
(多摩市委託事業)  
☎ 042-311-7300

あいフィットネスサロンさくら  
〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
☎ 042-311-5445

あい看護小規模多機能施設おきな  
〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
☎ 042-311-5447

あい小規模多機能施設かりん  
〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま〜る聖ヶ丘 B棟1F  
☎ 042-357-4101

あいグループホームどんぐり  
〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま〜る聖ヶ丘 C棟1F  
☎ 042-357-3801

多摩市中部地域包括支援センター  
〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)  
☎ 042-375-0017

多摩市中部高齢者見守り相談窓口  
〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)  
☎ 042-357-8877

あい小規模多機能施設こもれび  
〒206-0025 多摩市永山3-12-1 多摩市西永山福祉施設  
☎ 042-400-1071

あいクリニック中沢  
〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F  
☎ 042-311-2820

ケアプランセンターあいクリニック中沢  
〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F  
☎ 042-311-0933

あい訪問看護ステーション中沢  
〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F  
☎ 042-311-2822

あい看護小規模多機能施設ほたる  
〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟3F  
☎ 042-357-1870

あいグループホーム天の川  
〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟2F  
☎ 042-311-0176

あいクリニック平尾  
〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F  
☎ 042-350-5062

ケアプランセンターあいクリニック平尾  
〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F  
☎ 042-318-1826

あい訪問看護ステーション平尾  
〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F  
☎ 042-350-8615

