

# デイケア通信

残暑が厳しいと言われていますが少しずつ暑さも和らいできました。ご利用者様の体調も確認しながら日々過ごして頂けるように支援していきたいと思っています。  
8月の活動の様子お伝えします。

## 先月の活動の様子

### ・料理レク

毎月恒例になってきている料理レクではドライカレーを作りました。おやつ以外にもいろいろなメニューにチャレンジして頂いています！！！！



### ・ソフトクリームの日

暑い日には冷たいソフトクリームが美味しいですね！！15時のおやつに提供させて頂きました。可能な方にはご自身で巻いて頂きました！



# フレイルの怖いはなし

最近では、一般の方にも知られるようになった「フレイル」フレイルは**死亡や入院、認知症、要介護**など、良くない結果を招くことが知られています。下記の図のように様々な要因が関わり合っており、どこかひとつでも低下すると、歯車が回転するように**負のスパイラル**に陥ってしまうことが多々あります。そのため、運動機能のみではなく、精神面や社会との繋がり、栄養状態、口腔機能など多面的に評価し、利用者様に関わっていく必要があります。



## 悪循環（負のスパイラル）の例

閉じこもり → 低活動  
→ 認知機能低下、筋肉量減少  
→ 嚥下・口腔機能低下 → 食事摂取量低下  
→ 痩せや筋肉量減少 → 動作困難・不安定  
→ 転倒 → 入院 → 社会参加困難

図：フレイルの歯車



フレイルと関連が深い、栄養・歯科口腔についての研究を一部をご紹介します。

意図せぬ体重減少もしくは低体重は高齢者の身体機能低下や入院、介護施設入所のリスク要因である。(Mulligan.2017)

口腔機能の衰えは、自覚の有無は別として摂取食品や栄養素の偏りに繋がり、虚弱を加速させる。(飯島.2018)

介護施設入所高齢者では30%近くに低栄養が認められる。低栄養は創傷治癒遅延、入院、死亡率の増加、医療費の増大をもたらす。(Dent.2023)

週に1回、歯科衛生士等による専門的な口腔ケアを行なった群は、通常の口腔ケアの群と比較して37.5℃以上の発熱の発生率と誤嚥性肺炎の発症率が有意に低かった。(Adachi.2002)

参考資料：医学書院.2024 「生活期におけるリハビリテーション・栄養・口腔管理の協働に関するケアガイドライン」