なるざ 健康新聞

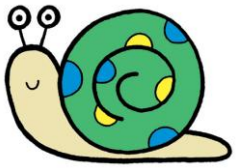
NO.67　平成 27 年 6 月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目 302 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．認知症の方への接し方 ～part.3～
2．便秘や下痢に困っていませんか？

担当：窪田 ・ 北



認知症の方への上手な接し方～part.3～

〈認知症の方とのコミュニケーションのポイント〉

妄想の世界を否定しない	他人にとっては奇想天外な話でも、本人にとっては真実。修正は難しいと割り切りましょう。決して頭ごなしに否定や非難をせず、話をそのまま受け止めましょう。介護者が説明をして本人が納得するのであれば、妄想ではありません。
ネガティブな発言を受け止める	先行きを心配したり、悲観的に考えたりした時に発するネガティブな言葉に対する対応は難しいもの。大切なのは、本人の抱える寂しい気持ちを受け止めること。言ったことを復唱したり、うなずいたりすることで気持ちが和らぎます。
言葉の長さと複雑さを意識しよう	言葉でやりとりをする際は、本人のコミュニケーション能力に合った問いかけをしましょう。軽度の認知症の方に対しては、私たちが普段話す言葉の長さと複雑さでもある程度の答えが引き出せますが、重度の方へは単語を並べた問いかけを中心に。
発話と書字、漢字と仮名を使い分ける	本人の考えや気持ちを引き出す方法は、発話（自分の考えや意見を言ってもらう）と書字（書いてもらう）の２つ。難聴があるなら書字を使います。また通常、認知症の方は仮名のほうが理解しやすいのですが、漢字を理解する人もいるので使い分けを。
「クローズド・クエスチョン」と「オープン・クエスチョン」	質問方法には、二者択一で答えられるような「クローズド・クエスチョン（閉じた質問）」と、自由に答えてもらう「オープン・クエスチョン（開いた質問）」があります。この両方をうまく組み合わせて会話を進めることが大切です。
「再生」と「再認」の使い分け	「再生」とは自分で答えを思い出して言うこと、「再認」は選択肢の中から答えを選んで思い出してもらう方法です。再生よりも再認の方がやさしいので、使い分けましょう。
「あれ」「これ」「それ」は使わない	認知症の方の多くは、話の理解に役立つ記憶の働き「ワーキングメモリー」が低下しています。たとえば「あれ」「これ」「それ」などの代名詞を使うと、それが何を示しているのか忘れてしまい、話が通じなくなります。

便秘や下痢に困っていませんか？

皆さんは、便秘や下痢などで困ったことはありませんか？現在、困っていませんか？
もしかしたら腸内環境が悪いために、そのような症状がでているのかもしれません！

腸内環境・・・

私たちの腸内にはたくさんの細菌がすみついています。これらの腸内にすんでいる細菌は、腸内菌といい、その数は 100 種類以上、個数は約 100 兆個にもなります。

特に回腸（かいちょう／小腸の終わり）から大腸にかけては、これら多種多様な腸内菌が種類ごとにまとまりをつくってびっしりと腸内に壁面を作って生息している状態です。この状態を「**腸内フローラ**」と呼びます。これらの腸内菌によって、腸内環境が良くもなり、悪くもなります。

腸内菌は、**善玉菌**、**悪玉菌**、そしてどちらにも属さない中間の**日和見菌**に大別できます。

理想のバランスは善玉菌 2、悪玉菌 2、日和見菌 7 と言われています。

善玉菌：消化吸収の促進、免疫力のアップ、体内の有害物質を倒し悪玉菌の増殖を抑える働きがある。
（ビフィズス菌、乳酸菌など）

悪玉菌：腸の中で有害な部質を作り、免疫力を低下させる。多くなると、がんなどのリスクが上がる。
一方で、腸の中に入ってきた病原菌を退治してくれる役割をもつため、カラダには無くてはならない。（ブドウ球菌、ウェルシュ菌など）

日和見菌：良い働きも悪い働きもする菌。善玉菌が優勢であれば、良い働きをし、悪玉菌が優勢だと悪い働きをする（大腸菌など）

腸内環境を良くするにはどうしたらいいか？

ずばり、**食生活が大事！**ですね。一般的には、**善玉菌が優勢に働く環境が大事**といわれています。食生活によって腸内環境は良くもなるし、悪くもなる可能性があります。悪玉菌の栄養である肉ばかり食べ過ぎると腸内環境が悪くなる可能性があるし、ヨーグルトを毎日食べる生活を送れば腸内環境は良くなります。

悪玉菌が増える原因

お肉などのタンパク質は悪玉菌の食事となります。食事がお肉に偏っている方は、悪玉菌が増えやすい環境になっています。また、加齢やストレスでも善玉菌が減りやすくなります。

善玉菌を増やすには・・・

よく耳にするのが、**ヨーグルト**ですね！現在、たくさんの種類のヨーグルトが売られています。色々な効果のあるヨーグルトがありますが、どれが良いとははっきりと言えません。人それぞれの体にあったヨーグルトがあるそうです。

自分に合うヨーグルトの見極め方は**美味しいと思えるモノを、2 週間摂り続けてみること！目安は、1 日 300 グラム程度**だそうです。

その他、善玉菌が増える食べ物：漬物、味噌、醤油、納豆、さつま芋、バナナ、牛乳、チーズ　など

食生活はバランス良く！！！頑張ってみてください♪♪♪