



## 認知症+軽度認知障害高齢者の割合 2040年 約3人に1人が認知機能障害に



政府は5月8日、認知症の高齢者数を公表しました。16年後の2040年に認知症とその予備軍の軽度認知障害(MCI)を合計すると認知機能に障害のある人の高齢者の割合が3.3人に1人となると推計しています。介護サービスの充実や予防・治療体制の強化が急務となります。政府は今回の推計を踏まえた基本計画を今秋に決定

### 2040年の認知機能障害高齢者推計



### 軽度認知障害 (MCI) 状態での予防



### 軽度認知障害 (MCI) での予防例

**喫煙率の低下**

**生活習慣病の改善**

- 糖尿病
- 高血圧
- メタボリックシンドローム
- 脳卒中
- 脂質異常症

**健康意識の変化**

- 食事
- 運動



## 脳血管疾患をサポートする食事③ 水分補給～無理なくできる水分補給テクニック～



管理栄養士・調理師  
ヘルシーフードプランナー  
株式会社ヘルシーオフィス フー  
代表取締役 徳田 泰子

1日に必要な水分摂取量は2.5リットルとされています。高齢者の水分摂取不足や脱水状態が問題となっていますが、血圧は、塩分だけでなく水分摂取も重要なポイントです。水分不足により血液の粘度が高くなるよう適度な水分補給により血液を送り出す必要があります。

日中飲料としての水分補給＝約1.5リットル  
コップ1杯分(200ml程度)を1日6～8回くらいに分けて飲む！



飲料以外にも料理や汁ものなどからも、1日の必要摂取量をとるようにしましょう！

### 【飲むタイミング】

- ・朝起きた時、朝食、昼食、夕食、入浴前後、寝る前など
- ・運動前後、帰宅時、薬を飲むときなどに補給する習慣をつけることで「飲まなきゃ」という気持ちの負担が軽減！

### \*全体の摂取量を把握するための方法

飲料として1日の摂取目標量を把握するため500mlの自分専用ペットボトルに水を入れて3本分用意しておくことでどれくらい飲んだのか目安がわかり便利です。最近では、「マイボトル」が流行っており保冷・保温に優れたサイズ・デザインともに多様な水筒が出回っています。お気に入りが見つかれば手元において活用するのもおすすめです。



### 継続可能な食事法を考えよう

食事制限など何かを「制限」することは、今までの食習慣をガラリと変えてしまう可能性もあり、高齢者には抵抗がありますし、食事は楽しみであり、日々の健康を支えることに繋がります。市販の総菜との組み合わせや、電子レンジを使った簡単調理方法を紹介することで、食事への興味が増し、食事作りに積極的になる高齢者や家族もおられます。それぞれの方の環境や、意向にそった方法で、生活習慣病や基礎疾患の予防と再発防止につなげていければと思います。

知らなかったでは、済まされない

加算 + 減算 大丈夫 ?

2024年度 介護報酬改定! 運営指導対策



2024年6月19日(水)

15:00～16:30

無料

GREENCARE FORUM Online

私たちグリーンケア取扱店に、お気軽にお問い合わせください。



きぬせん福祉用具研究会

千葉県船橋市海神四丁目9-18

連絡先 : 047-433-1012 FAX : 047-433-1034

mail : info@kinusen.net URL : https://kinusen.net

