

認知症Q&A

No. 62
回答はグループホーム
虹の家みちづか看護師
大澤千恵子さん

Q 夫が認知症で尿失禁があり、紙おむつを使用しています。夜間尿量が多いのですが、オムツ交換やトイレへの介助のために起こしたほうが良いのでしょうか？

A 介護をしている方は誰しも迷い悩みますね。
夜間の排泄介助は、眠っている要介護者の睡眠を妨げることになり、良質な睡眠をとることができないと様々な脳への弊害があることがわかってきています。
一方で濡れたままでは不快ではないかと悩み、また、失禁するとオムツから尿があふれて、パジャマだけでなく、布団まで汚してしまいう事があるから、洗濯物が増え疲労に繋がるからです。
排泄介助の時間についての答えは、就寝時間の違いや各家庭の生活の仕方、排尿のパターンによつて異なりますので一つではないと思います。

要介護者がトイレを希望して起きてきた場合は、トイレ介助を支援してあげましょう。オムツに失禁する場合は、長時間対応できるオムツを使用して、目覚めるまで、または7時間前後は交換せずに眠っていただいてはいかがでしょうか。
様々な種類の紙おむつが販売されていますので、ケアマネジャーや訪問看護師やホームヘルパーさんに相談すると適した商品を紹介してくれると思います。

オムツの当て方によつても、脇からの漏れの具合が変わりますので、アドバイスも受けてみましょう。
一日に必要な水分の補給は昼間のうちにとつて、夜間の水分摂取は睡眠の3時間前までにすると、体を冷やさないようにするなどの工夫も良いでしょう。
介護者の健康、疲労の回避が何よりも重要ですので、「夫が寝たら自分も寝る」つもりで、頑張り過ぎず生活しましょう。

みんなで楽しく歩きましょう
毎回30名くらいが参加しています！
「月1ウォーキング・まち歩きの家」

「まち歩きの家」日程（集合時間は10時です）
第49回 8月6日(水) 大井町線緑ヶ丘駅改札(集合)～九品仏駅(解散予定)
第50回 9月3日(水) 京急北品川駅改札(集合)～品川駅港南口(解散予定)
※10月以降の詳細は次号で掲載します。

毎月1回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか？
・歩くコースは大田区か品川区のどこかです…。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。参加者が通りたい場所を現地で募集。
・開催日時は毎月第1水曜日 10時～12時
・集合／解散場所は本紙で随時お知らせします。
・参加費100円（行事保険料など）／健康シールカードを進呈
参加申し込みは生協本部まで 03-3762-0266
（受付は月曜～金曜9時～17時）



独り言 鏡 政子

西田敏行さんの葬儀がテレビで放映されていた。最近は何よりも重要で、視聴率も高かったと思う。私は西田さんの「もしもピアノが弾けたなら」が好きだ。涙が自然と出てくる。

きんぐかぞく



「無言館」は有名だが、特に、あの戦争で夢を失った人がどれだけの事か。現代に生きている人々は、どのくらい夢をかなえているだろうか。「ただ僕にはピアノがない」歌を聴いたり、「ささむ度に涙が出てくる。」

たまご通信 その97

夏はやっぱり、
そうめん！
星 野 弘 子
(女子栄養大学
食生活指導士1級)



④お惣菜Ⅱ揚げ春巻き、ちくわの磯辺揚げ、サラダチキン、カニかま、などを包みやすく切る。スーパーのお惣菜や冷凍食品を活用する。

⑤ごまマヨだれⅡマヨネーズ大さじ3、すり白ごま大さじ2、しょうゆ、砂糖、酢各小さじ1を混ぜ合わせる。(マイルド味)
⑥チリマヨだれⅡマヨネーズとスイートチリソースを各大さじ2、きゅうり2cm分と、ピーナツ8粒をあらみじん切りにして、混ぜ合わせる。(ピリ辛まろやか味)
⑦スポンジケーキⅡ市販のスポンジケーキ又はホットケーキ等の甘すぎない物を用意して一口大に切る。
⑧スイカ、スポンジケーキ、クリームは、それぞれ別皿に入れておき、各自好きな量を盛り合わせていただきます。

①サラダ野菜Ⅱレタス、サニーレタス、グリーンカーリなどを、手のひら大にち切る。
②ゆでそうめんⅡ一口分ずつ丸めて皿に並べ、白ゴマをふる。
③野菜スティックⅡパプリカ赤と黄色、きゅうり、に

①すいかⅡ2〜3cmの角切りにして、表面の種は取って冷蔵庫で冷やす。
②水切りヨーグルトⅡクリーンヨーグルトを、プレーンヨーグルトを入れる。深めのボウルに重ねて、3時間放置して水分を切る(別の方法もあり。左の図)。クリーム状になったところへ、オリゴ糖又は砂糖を加え、好みの甘味をつける。
③スポンジケーキⅡ市販のスポンジケーキ又はホットケーキ等の甘すぎない物を用意して一口大に切る。
④スイカ、スポンジケーキ、クリームは、それぞれ別皿に入れておき、各自好きな量を盛り合わせていただきます。

ヨーグルトの水切り



・ペーパードリッパ式のコーヒーサーバーを使う
・水分は茶漥たっぷり甘味を加えてドリンクに

どの料理も作り方は簡単ですから、こども達も一緒に皆で作つたら、楽しい夏休みになりそうです。
参考資料Ⅱ「栄養と料理」
2016・8月 女子栄養大学出版部