

2022年
12月号

さるびあだより

発行日：令和4年12月10日 発行者：医療法人社団英世会 介護老人保健施設カビアPR委員会
〒191-0024 東京都日野市万願寺1-18-1 TEL042-589-3270 FAX042-589-3271

管理栄養士

さし君の栄養学コーナー 第2回



かなざし
金指管理栄養士が栄養士視点
でつばやくコーナーです。

令和4年9月号で唐突に始めた栄養学コーナーですが、第2回を書かせて頂くことになりました。このコーナーでどのようなテーマを取り扱うか悩んでいましたが、栄養学の難しさや、奥深さをお伝えできたら面白いかなあと考えています。ということで、第2回のテーマは筆者が管理栄養士として働いていて、難しいと感じている中から、一つ取り上げてみました。「身長ってなんだろう？」というテーマです。



身長ってなんだろう？

皆さん、「身長って何ですか？」と聞かれた時に、パッと答えが思い浮かぶでしょうか？身長の定義は「直立した時の地面から頭頂までの高さ」だそうです。言葉で正確には説明できないかもしれませんが、身長測定の様子は誰しも簡単に思い浮かぶと思います。直立できる人であれば、特に問題のない定義なのですが、高齢者施設勤めの管理栄養士としては、結構困る定義なのです。

高齢者の身長は難しい

身長の定義が高齢者の皆様に適応できないのはなぜかという、以下のように直立できない方がたくさんいるからです。

- ・ 疾病等により立つことが困難な方
- ・ 関節が固まったり痛かったりして、伸ばせない方
- ・ 膝や背中が曲がっている方



このような事例は多々ありますが、それに対しどのように計測するのが良いのか？というのはどこからも示されていないのです。高齢者の身長に関する研究を色々探しましたが、そもそも「直立できない人の身長とは何か？」という定義づけがされていない為、代用になる測定法もあまり研究が進んでいません。からだの他の部位から推定する事もできますが、十分に検討されているわけではありません。例えば、膝の高さから身長を推定する式がありますが、筆者が知っているだけでも4つもあります。その中のどれを使えば一番真の身長に近いのか？というのはよくわかっていないのです。

身長はどうして必要なの？

管理栄養士として、身長がわからないと困るのか？という、実は結構困ります。栄養の過不足を判断するのに体重を使いますが、当然、身長が高い人の体重は重し、身長が低ければ体重は軽くなります。なので、身長も合わせて確認したいのです。メタボ健診等で、身長と体重を用いた体格指数でBMI（ボディーマス・インデックス）という指数が使われますが、高齢者施設の栄養評価でも使っています。しかし、身長があてにならない場合、身長から算出するBMIのような指数も信頼できなくなります。BMIも参考程度に出してはみますが、最終的な栄養状態については体重の推移や食事の摂取量、病歴等をあわせて総合的に判断しています。冒頭に書いた栄養学の難しさと奥深さは、こういうところにあると思っています。

身長という誰もが当然に知っている指標ですら、高齢者栄養の領域ではよくわからない事だらけなのです。このように、栄養学はとても奥深く、面白い学問なので、ぜひ皆さんにも興味を持ってもらえたらと思います。

お誕生日おめでとう

11月、博保様ときみ様がお誕生日を迎えられました。ささやかながらケーキとコーヒーでお祝いをしました。きみ様は一口が大きく「美味しい！」と喜ばれ、博保様は「これは東京では食べられないケーキだな。俺はたくさんはいらないから食べてみな。」と職員に勧めてくれました。なんと、ケーキは本社が山梨にあるお店のもので、博保様は山梨のご出身でした。



きみ様100歳

博保様101歳

クリスマス



綿は何からできるかご存知ですか？サルビア花壇で育てた綿花で、3Aご利用者のみなさんと、もふもふしたクリスマスリースをつくりました。



ロビーのクリスマスツリーの飾りつけをお手伝いいただきました。オーナメントの紐を持ちやすいように渡して下さるので、さすがだなと思いました。



施設課職員がリハビリ職員と一緒に大きな星を吊り上げました。2階まで届くツリーとイルミネーションがクリスマス気分を盛り上げています。



編み物レク

編み物を始めました。かぎ針で四角のモチーフを沢山編んで繋げていきます。何が出来るかはお楽しみです。最初に鎖編みをお願いすると、すぐに思い出して始める方、首をかしげて困っていらっしゃるの2、3目編んでみせると「そうそう」と編み出される方、一段編みでは「これからどうするの？」と聞いて細かく編み進める方、ご自身で編み方を色々変えて編まれる方、皆さん、職員が見本で編んだ物より上手です。「昔、色々なものを作った」「子供に作ってあげた」「棒でも編んだ」等、昔話に花が咲きます。繋いだ物が出来る日をどうぞお楽しみに。



秋の大収穫祭

きのこご飯
秋刀魚の塩焼き・粕汁
白菜の柚子和え・さつま芋の甘煮



新入職員紹介

11月1日付でロベリアから異動になりました。利用者様、家族様に対し「寄り添った支援をする」をモットーに支援をしていけたらと思っています。サルビアでも関りを通して、沢山の事を学び、悩み事、愚痴、世間話でも本当に何でも話ができるような相談員になれたらと思っています。1日でも多く笑顔あふれる日々を送れます様に、相談員として関わっていきたく思っておりますので、よろしくお願い致します。（支援相談員）

年末年始のお知らせ

- ❖ 入浴は通常通り行います。
- ❖ 窓口は年末年始も営業しています。受付時間は12/31~1/2の間 9:00~18:00 となります。

❖ ご不明点ございましたら、事務室までお問い合わせください。042-589-3270

面会について

直接面会は中止を継続させていただきます。LINE面会の予約受付を再開しました。感染状況によって変更することがございます。どうぞよろしくお願いいたします。

カビアスタッフ
の
お
お
お

