

社会教育DVD【高齢者の健康】

監修 医療法人社団 福寿会  
福岡クリニック 管理栄養士  
日本在宅栄養管理学会 副理事長 中村 育子

指導 早稲田大学 研究院教授 矢澤 一良(認知症作品のみ)  
日本歯科大学口腔リハビリテーション科  
歯科医師 医学博士 佐々木 力丸



食から見た医療 食の秘める可能性を探る



介護従事者向け [DVD・約20分]

# 長寿の鍵は食にあり

～食事のケア 最前線～

介護従事者（看護師、管理栄養士、介護士）向け [DVD・約18分]

# 防げるか？認知症

～注目される食の力～

映学社作品

高齢期にも健康であり続けるためには、適度な運動とバランスのとれた食事が欠かせません。特に食事は、活動量が減る高齢期にも、1,500kcal/日が必要だと言われています。しかし摂食機能が低下することで食べる量が減って、栄養不足、時には低栄養になり、体力が低下して感染症にかかりやすくなり、さらなる体力の低下を招くという悪循環に陥りかねません。そこでエネルギーや栄養素を無理なく摂るために、食べやすくする調理の工夫や食事介助、口腔ケア、さらに新たに始まったミールラウンド(食事観察)などを具体的に紹介します。

また一方で近い将来65歳以上の5人に1人、約700万人とも推計されている認知症の予防にも、適度な運動と認知トレーニングとともに食の力が注目されています。近年の研究でDHAやEPAを多く含む青魚や抗酸化成分を多く含む緑黄色野菜などを積極的に取り入れ、バランスの良い食事を心がけると認知症の予防に効果があることがわかってきました。そして認知症を発症しても、1人ひとりの摂食機能に応じた調理や介助を工夫することで、その進行を遅らせることも期待できます。

高齢期にとって生活の基本である「食」の役割、調理と食事介助を、最新の知見を交えながら具体的に紹介します。

介護従事者向け

長寿の鍵は食にあり ～食事のケア最前線～

●食事観察・ミールラウンド

高齢者一人ひとりの最適な食事形態や介助のしかたを探る手法。

●高齢者に多い栄養不足

低栄養の要因、指標、また低栄養による症状とは？

●必要な栄養と献立

高齢者でも一日1,500kcalは必要。  
季節を感じる旬の野菜を使った献立例。

●調理の工夫

素材ごとに切り方、調理の仕方など、具体例を提示。  
注目される口腔ケアの重要性。

●食事介助のしかた

症状に合わせた食事介助。  
最も大切なのは食物を喉に詰まらせないこと。

●ライブラリー価格 本体¥65,000+税  
●DVD [カラー・約20分]

介護従事者

(看護師、管理栄養士、介護士)向け

防げるか？認知症 ～注目される食のか～

●認知症とは？

認知症の症状、原因、治療法、種類などを専門家の解説を交えて。

●認知症を予防する食事

青魚、緑黄色野菜、良質の植物油、発酵食品などを取り入れた献立例。

●認知症の進行を遅らせる食事

進行を遅らせることが期待できる食品群、調理例。

●食事の介助

認知症患者に対する食事介助の方法と専門家のワンポイントアドバイス。

●まとめ

食事療法による認知症の予防、改善が豊かな高齢期につながり、家族も幸せでいられる。

●ライブラリー価格 本体¥65,000+税  
●DVD [カラー・約18分]

監修：医療法人社団 福寿会  
福岡クリニック 管理栄養士  
日本在宅栄養管理学会副理事長 中村 育子

協力：医療法人社団 自請会  
特別養護老人ホーム 三ノ輪  
特別養護老人ホーム さの  
葛西昌医会病院  
認知症予防財団(認知症作品のみ)  
最勝院

企画・制作統括 高木 裕己  
脚本・演出 山田 和広  
撮影 金山 芳和  
中井 正義  
イラスト・CG 正者 章子  
ナレーター 一色 令子  
コーディネーター 斎藤 晃顕

指導：早稲田大学 研究院教授 矢澤 一良 (認知症作品のみ)  
日本歯科大学口腔リハビリテーション科  
歯科医師 医学博士 佐々木 力丸