

# ひじゃばしだより

～沖縄県介護保険広域連合～

知ってる？ 2月1日はフレイルの日！

フレイルの概念、予防の重要性を多くの人に認識してもらい、健康長寿社会の実現を図ることを目的に、令和2年に認定・登録されました。

## 認定調査で 何をするの？ 何を聞かれるの？

介護保険でサービスを利用する際、要介護認定の申請手続きを行い、認定調査を受ける必要があります。認定調査は30分～1時間程度で行われ、74項目の調査内容を確認します。

適正な認定を行うためには、家族や日頃の状況を把握している方(家族等)の協力が必要です。認定調査に立ち会い、以下の内容について認定調査員へ情報提供をお願いします。

### ①本人に実施、質問する内容

※日頃も同じか家族等に確認します。

1. 身体機能(できるか？支えが必要か？)
  - ・麻痺や関節の動く範囲に制限があるか
  - ・寝返りや起き上がり、立ち上がりができるか
  - ・立位(両足、片足)、座位を保てるか
  - ・視力、聴力 など
2. 認知機能(ほぼ正確に答えられるか？)
  - ・自分の意思を伝えられるか
  - ・生年月日、年齢、名前を言えるか
  - ・居場所の理解
  - ・短期記憶 など



### ②家族等に聞き取る内容

※どれほど手間がかかっているか確認します。

3. 介助の方法と頻度(過去1週間の状況)
 

・移乗、移動	・食事
・排泄、排便	・歯磨き、洗顔、整髪
・衣類の着脱	・洗身、つめ切り
・薬の内服	・金銭管理
・買い物	・簡単な調理 など
4. 問題となる行動の有無と頻度、対応方法(過去1か月間の状況)
 

・ひどい物忘れ	・感情が不安定
・被害的な言動	・作り話をする
・昼夜逆転	・同じ話ばかりする
・突然大声を出す	・物を破壊する
・収集癖	・集団行動の拒否
・徘徊	・自分勝手
・外出して戻れない	・介護に抵抗 など
5. その他
  - ・外出の頻度



## 睡眠不足がもたらす認知症のリスク

認知症の原因は様々で、過度のアルコール摂取やたばこ、糖尿病や歯周病等の生活習慣が認知症のリスクを高くすることがわかっています。

最近、アミロイドβと呼ばれるたんぱく質が脳に蓄積することでアルツハイマー型認知症の発症の大きな要因として知られるようになってきました。脳は①炎症②栄養不足③毒素の脅威にさらされた時にアミロイドβを作り、それが蓄積すると認知症発症のリスクが高くなると言われています。深い睡眠は脳がアミロイドβを掃除するために必要で、睡眠が6時間以下の方はアルツハイマー型認知症のリスクが30%あがると言われています。認知症発症予防のための適切な睡眠時間は1日7～8時間とされていますので、この機会に自身の睡眠習慣を見直してみましょう！