

# 栄養いきいき訪問

---

# 事例

---

・74歳 男性

・チェックリスト該当

平成20年 脳梗塞後、左片麻痺あり

狭心症と診断される

平成27年1月 「からだいきいき教室」3か月間利用

平成30年4月 加齢とともに動くことがしんどくなり、閉じこもり

筋力・体力向上したいと包括に相談あり

「くらしいいきいき教室」利用開始

# 身体データと生活習慣

---

- ・身長:157cm 体重:57kg BMI:23.1
- ・若いころから糖尿病で服薬治療中(HbA<sub>1</sub>C:6.4%)
- ・6ヶ月間に体重が2kg増量(55kg→57kg)
- ・若いころから1日2食(朝・昼兼用)
- ・アメ、和菓子、お菓子など毎日間食あり

**糖尿病重症化、動脈硬化の進行により  
脳梗塞再発のリスクあり!!**

# 栄養いきいき訪問の目標

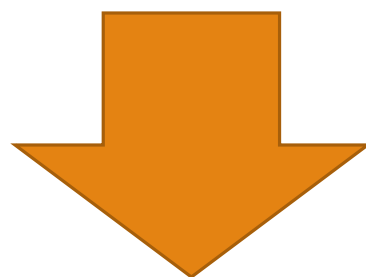
---

- ①朝・昼・夕3食によるバランス食の実践  
(食事管理の重要性を認識する)
- ②野菜などの食物繊維で満腹感アップ  
(継続できるメニューの提案)
- ③標準体重に近づける  
BMI 22 = 54.2kg  
(半年間で 57kg → 54.2kg)

# 本人の意向を聞く

---

- ・1日2食は働いているところから長年続けた習慣
- ・朝10:00に起床しているため、朝・昼食が兼用になる
- ・通院リハやデイの日は早く起きるため、3食とっている



- ・まずは話をしっかり聞き、受け入れる。本人が長年やってきたことを否定すると、何も受け入れてもらえなくなる。

# アドバイス(抜粋)

---

- ・生野菜を食べるのに1時間くらいかかっている  
⇒ 火を通した方が食べやすい(お浸し、ごま和えなど)
- ・食物繊維が多く、コレステロール低下作用のある大豆をとって
- ・アメはやめられない ⇒ シュガーレスに変えて ⇒ 変えた
- ・菓子パンはできる限りやめて ⇒ ぶどうパンは好きなので  
食べたい ⇒ 1/2個にする
- ・おやつに和菓子+せんべい等が連日続いている  
⇒ 和菓子は1/2個もしくは週2回くらいに減らして

# 結果

---

- \* 体重57kg ⇒ 55.8kg (1.2kg減少)
- \* 間食をほとんど食べないようになった、妻も買わなくなった
- \* 勧められた大豆製品を食べるようになった
- \* 野菜・海藻・きのこ類を以前より多くとるようになった
- \* できない・やらない ⇒ 嫌でもやらないと、と前向きに

行動変容につながった

# 介護が必要となった原因（H28）

H28 桑名市ニーズ調査

