

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2018年4月号

〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

隠れ低栄養

低栄養とは

肥満やメタボという言葉が日常的に聞かれるようになってきましたが、それに相反する低栄養という言葉を知っていますか？メタボなどに比べ、数が少ないことや、もともと食の細かい高齢者に多いことにより、問題視されにくい現状にありました。しかし、最近では、死亡リスクや認知症リスクが増大するという研究結果が出ています。

一般的にカロリーやたんぱく質不足が原因と考えられています。高カロリー食の食事であっても、栄養素が足りていない場合があります。高齢者に多い低栄養ですが、自宅で暮らす高齢者の7人に1人は1日の摂取カロリーが1000キロカロリー未満と言われています。加齢に伴い、食

が細くなり、あっさりしたものを好んで食べるとエネルギー不足になります。口腔内乾燥で物が飲み込みにくくなる、食べやすい麺類ばかり食べてしまい、栄養が偏り、たんぱく質不足になり、結果、低栄養に陥ります。

低栄養の主な症状

低栄養の基準は、BMIや体重減少率、血清アルブミン値などで決まります。

低栄養の症状は、傷や褥瘡（じよくそう）が治りにくい、痩せる、風邪などの感染症にかかりやすくなる、抜け毛が増えるなどがあります。さらに高齢者は食事の量自体も減るので、食べ物から取れる水分も減ることになります。ですから、低栄養の人は脱水の症状も出る場合があります。併せて水分もこまめに取るよ

うにしましょう。

おすすめの食事

食事を取る場合、1回でたくさん食べられない人は、3食にこだわらず、食べられるときに食べることが大事です。単品の食事は避けて、ご飯だけでなく、おかずも食べましょう。おかゆと味噌汁だけの日でも、おかゆを卵がゆにしたり、味噌汁の具を増やしたり、うどんの場合も肉うどんを選ぶと、たんぱく質を摂取できます。

それでも量が増えないという人は、高カロリーゼリーや、粉末プロテインなどを利用しましょう。



健康そうだん室

誤嚥性肺炎

再発防止を心がけましょう

誤嚥性肺炎とは、ものを飲みこむ時に本来食道に入るべきものが气道に入ることによ

り、細菌感染により、炎症を引き起こした状態です。

●嚥下障害とは

嚥下とは外部から水分や食べ物をお口に取込み、食道を経て胃へ送り込む運動です。

この運動に異常をきたした状態を嚥下障害といいます。嚥下障害になると口から食べ物も

を引き起こしたりします。嚥下障害には構造そのものに異常がある器質的障害と、動きが悪いために起こる機能的障害があります。

●肺炎の症状と治療

誤嚥性肺炎の症状は、いわゆる肺炎と同じですが、高齢者、脳血管障害、心疾患、肺疾患などの基礎要因をもって

いる場合が多いです。また抗精神病薬、抗コリン薬、筋弛緩薬などを使用している場合や、食事中にむせる、唾液がうまく飲み込めないなどの症状があり肺炎を発症したら誤嚥性肺炎を疑います。

高齢者の誤嚥性肺炎は、唾液や口腔内細菌を少しずつ誤嚥し、本人の免疫力が低下したときに肺炎を発症するパタ

ーンが多いとされます。

●誤嚥性肺炎の予防

①脳血管障害の予防・・・脳血管障害が誤嚥性肺炎の最大の要因と考えられますので、その再発予防および高血圧や糖尿病などの生活習慣病のコントロールが必要です。

②口腔ケア・・・口腔内細菌の感染を防ぐために口腔ケアが必要です。また唾液が少なくなっている人は自浄作用が低下しているため特に気を付けないといけません。

③食事内容・・・食べ物にとろみ剤を混ぜて誤嚥しにくくするものに調整することも重要です。



キッチンのステンレスシンクのお手入れ方法

キッチンのシンクをキレイに保つお手入れ方法は、食器を洗う度にシンクも洗ってしまうという方法です。スポンジは食器を洗うものとは別のものを使い、洗剤は食器用のものでOKです。できれば三角コーナー、ゴミ受け皿、排水口周りまで全て洗います。その日最後の洗い物が終わったら、乾いたタオルで水滴を全て拭きます。

つい長期間放置してしまい、ヘドロ状態になった排水口は、塩素系漂白剤（スプレータイプがおすすめ）をかけ、1時間ほど置いた後よく水ですすぎます。黒カビやヌメリ落としには、重曹やクリームクレンザーなど研磨作用のあるものと食器用洗剤とプラスして洗います。古歯ブラシで擦るとキレイに落ちます。

家事の知恵



かんたん レシピ

桜エビのキッシュ

サクサクのキッシュは買うものというイメージがありますが、お家で作るとその美味しさは段違いです。パートブリゼというパイ生地はシンプルな材料で、フードプロセッサーを使えば、誰でもとっても簡単に作れます。コツはバターを冷やしておくことと手早くまとめることだけです。今回は桜エビを使ったキッシュです。桜エビの風味がふわっと香り、おもてなしにも最適な一品です。

材料【4人分】

【パートブリゼ】

・薄力粉 180g
 ・無塩バター 90g
 ・塩 小1/5
 ・卵 1個
 ・水 大さじ1

【フィリング】

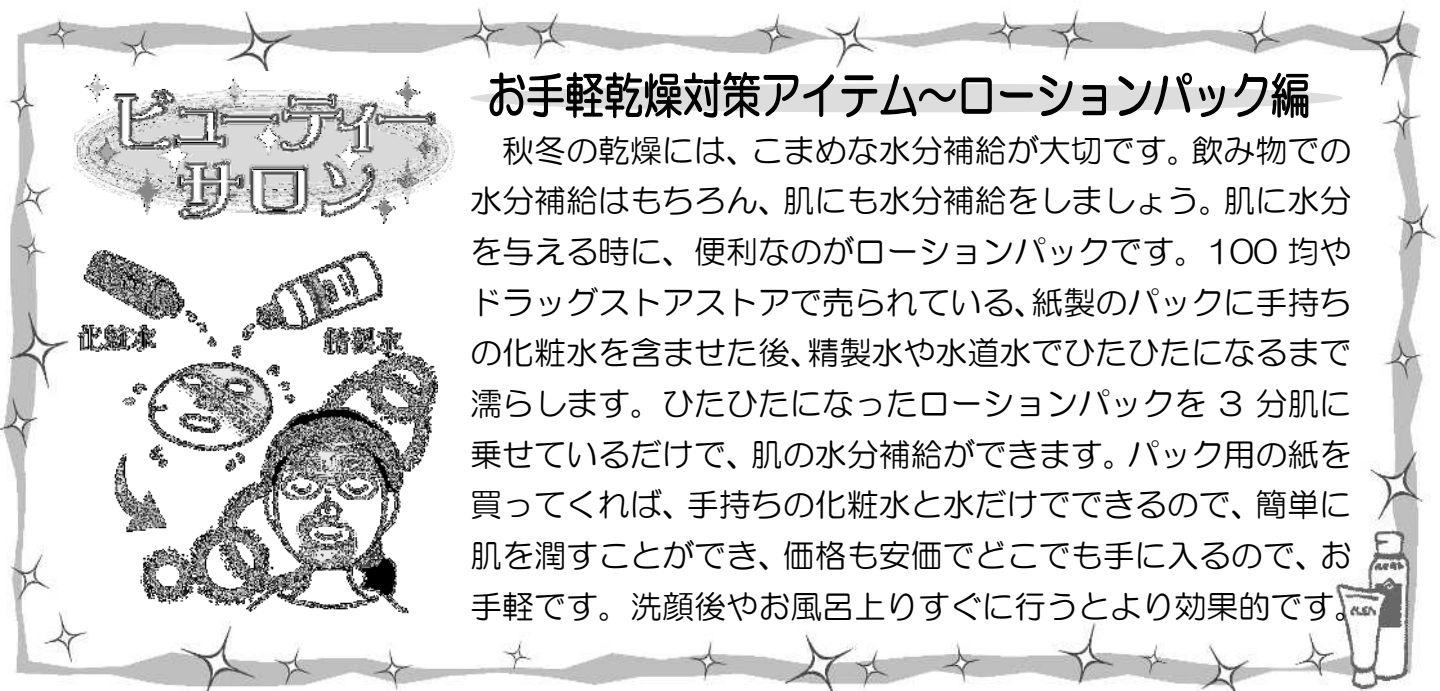
・玉ねぎ 50g
 ・ベーコン 1枚
 ・卵 2個
 ・牛乳 100ml
 ・生クリーム 50g
 ・粉チーズ 大2
 ・パセリ 大1
 ・塩・コショウ・ナツメグ
 ・サクラエビ 5g

- ①パートブリゼを作る。冷やしたバターを角切りにし、薄力粉と一緒にフードプロセッサーに入れる。粉とバターがサラサラになるまで混ぜる。
- ②ボールに開けて塩を入れ、卵と水を加えて手早くまとめる。ラップに包んで冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
- ③寝かせた生地をめん棒で丸く伸ばし、21cmのタルト型に入れ、フォークでピケをして冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ④生地の上にオーブンシートを敷き、タルトストーンをのせ（無ければお米や小豆、平べったい耐熱皿でも良い）180℃のオーブンで15分、空焼きする。
- ⑤フィリングを作る。玉ねぎを薄切りにし、細く切ったベーコンと軽く炒める。
- ⑥ボウルに卵、牛乳、生クリーム、粉チーズ、パセリ、ナツメグ、塩、コショウを混ぜ合わせ、炒めた玉ねぎとベーコンを合わせる
- ⑦空焼きしたパイ生地に⑥を流し込み、最後に桜エビをトッピングする。
- ⑧180℃のオーブンで30分焼いて出来上がり。

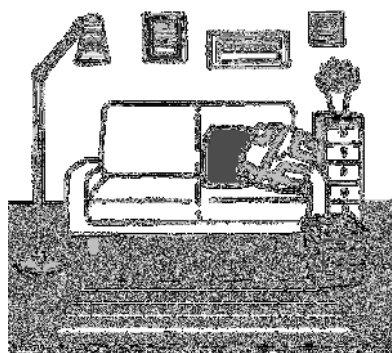


お手軽乾燥対策アイテム～ローションパック編

秋冬の乾燥には、こまめな水分補給が大切です。飲み物での水分補給はもちろん、肌にも水分補給をしましょう。肌に水分を与える時に、便利なのがローションパックです。100均やドラッグストアで売られている、紙製のパックに手持ちの化粧水を含ませた後、精製水や水道水でひたひたになるまで濡らします。ひたひたになったローションパックを3分肌に乗せているだけで、肌の水分補給ができます。パック用の紙を買ってくれば、手持ちの化粧水と水だけでできるので、簡単に肌を潤すことができ、価格も安価でどこでも手に入るので、お手軽です。洗顔後やお風呂上りすぐに行うとより効果的です。



暮らし 空間術



新しく家具を買う時のコツ

家具店やインテリアショップで、家具を衝動買いした経験はありませんか？家具は次のようなポイントを押さえて購入すると良いでしょう。まずは、今使っている家具と似た色や素材で揃えること。青系や白系といった部屋のイメージカラーを決めておくといいですね。同じ木製の家具でも、明るいパイン材や濃い茶色のウォルナット材など違いがあるので考慮しましょう。次のポイントは、インテリアのテイストで揃えること。和モダン、レトロ、北欧風など、テーマに沿った家具を選ぶと統一感が出ます。また、色や素材が多少異なる場合でも、サイズが揃えばすっきりと見せることができます。例えば、タンスや棚を並べる時は、高さや奥行きが同じものを選びましょう。

社長のつぶやき



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

今年は3月後半から暖かい日が多いですが、皆さん如何お過ごしでしょうか？

今年は花粉の量が多い為か僕の花粉症は、ここ数年で一番ヒドイです…

長女が産まれて、約2ヶ月になるのでそろそろ色々な場所に出かけたいので、早く花粉には落ち着いて欲しいですね。ちなみに長女は、常にお兄ちゃん達に抱っこしてもらっているせいか、凄く寝てくれます笑

少しずつ、表情が豊かになって来ているのでずっと見ていても飽きないですね笑

- 発 行：株式会社なごみ建築工房
- 担 当：小林 哲也
- 住 所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：http://www.nagomikenchikukoubou.jp
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房