

ナイスケアだより

第153号

令和7年2月発行

2024年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。この法律は、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らせるようにすることを目的としています。国や地方公共団体の責任を明確にし、認知症対策の計画を立てることとなっています。

新宿区でも認知症の施策は、長年重点施策として取り組んでいます。その成果があり、他の地域よりも区の独自サービスや普及活動は充実しています。介護者のリフレッシュサービス、一人暮らし認知症高齢者への生活支援サービス、徘徊高齢者探索サービスなどは、ケアマネジャーとして大変助けられています。普及啓発の活動としては、認知症サポーター養成講座を定期的に開催し、令和8年度には34600人のサポーターの数値目標を目指しています。さらに新たな取り組みとしては認知症当事者の方と認知症サポーターの方が一緒に関わり「らんぷカフェ」を実施しています。当事者の方がコーヒーや紅茶を地域の方に振る舞い就労という形で行っています。当事者の方が地域に出て活動に参加することは新たな可能性が広がっていくと感じています。

地域の見守る目や支援の手が広がれば、認知症の方が地域でできる活動は増えていきます。「認知症の方が尊厳を保持し希望を持って暮らせる街新宿」を実現できることを目指してまいります。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

～納豆～

納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた日本の伝統的な食品です。納豆には、たんぱく質、ビタミンK2、ナットウキナーゼ、食物繊維など体に良い栄養素が豊富に含まれています。

- たんぱく質: 体を構成する重要な栄養素。筋肉の合成や酵素やホルモンの材料になる。
- ビタミンK2: 骨の形成を助ける働きがあり、骨粗しょう症予防に効果が期待。
- ナットウキナーゼ: 血液をサラサラにする働きがあり、血栓を予防する効果が期待。
- 食物繊維: 腸内環境を整えたり、消化・吸収を助けたりする。脂肪や糖質の吸収抑制。整腸作用などは生活習慣病予防にもなるので、積極的に摂りたい栄養成分。

納豆に含まれる栄養素は、私たちの健康をサポートしてくれます。毎日の食事に納豆を取り入れることで、より健康的な生活を送ることができるでしょう。

木島 英子