

1.名前は H 氏様、うつ病とパニック障害をお持ちです。「出来るだけ体調（精神面）を安定させてお仕事に復帰し週に 5 回勤務できる様になりたい」H 氏様への QOL 向上に向けた取り組みです。

2. パニック障害と鬱病の診断を受けておられます。初回の精神科は 3～4 年前からで寝られない状態が続いていたそうです。現在治療中です。夫と前の旦那様の子供 2 人と 4 人で暮らしておられます。家事は以前本人様が行っていたが、今は病状が悪くなりほとんど出来なくなったそうです。お仕事の経験は工場で 1 年半ぐらい勤務し、歯医者助手や喫茶店、その他は事務員のお仕事もされていた時もあったようです。数年前に事務員のお仕事を再びされましたが、最初は週に 5 回から始められましたが、継続は厳しかったです。朝がしんどく起きられない日も多く日中寝て過ごす事もありました。ご本人の訴えとして「感情のコントロールが出来なくて困っている、電話対応から雑務などやる事は多々あり臨機応変な対応が求められる。上手くこなせないなどがありました。調子の良い時には集中して仕事もはかどり電話対応も難なくこなされるが安定出来る日は少なく現状ではしんどくて起きられない日が多く仕事は週に 1 回になっているとの事です

3.そこで精神科の奥平医師による栄養学的アプローチをする事で体質改善できるという勉強会があったので、H 氏様が精神の服薬以外で食事や運動療法を継続できれば体調がどの様になるか気になる、福祉サービスを利用し何かお手伝いできればと思いました。

事前に血液検査を行い何が不足しているか、内科医と精神科医からアドバイスを受けました

脱水傾向、アミノ酸、ビタミン AEDK が不足しているという事でした

訪問看護の方からは、それらが含まれている食べ物を表にしてくださいました。

※訪問介護月曜日～金曜日は 1・5 時間で調理支援土曜日は 1 時間調理支援をプランに組み込みました。

予算は家族 4 人で 1 週間 9000 円程度、1 ヶ月 5 万円が上限で、負担が無いように本人と一緒に考えました。

※栄養バランスを考えた食事を接種する為には何を摂ればいいのかを考えながら買い物と一緒にいき、料理を一緒にする事です

※調理後は運動療法としてストレッチを30分組み込みました。

ストレッチは、開脚ベターで身体をほぐします。その後に肩甲骨の回りや腕周りの体操を行います。

※訪問介護の支援が終わると訪問看護が来てくださるので、健康チェックや服薬指導、お話をした後に水素風呂に入ってもらう様に促します。

水素とは…活性酸素は体内で「酸化ストレス」を引き起こし、細胞やDNAにダメージを与える原因になります。これに対抗する手段として注目されているのが「水素水」です。水素水は水に水素ガスを溶かし込んだもので、抗酸化作用が期待されています。

具体的には、水素分子が活性酸素と結びつき、中和することで「酸化ストレス」を軽減する効果があります。これにより、疲労回復や美容、さらには生活習慣病の予防といったメリットが考えられます。

入浴も体調が良くない日は入れない時が多かったと聞いていたからです。

調理内容 9月分

2日 鳥のから揚げ、ごぼうとニンジン、板コンニャク、タケノコノ筑前煮でした

3日 きゅうりとキャベツの千切り、鮭かつ

4日 豚の生姜焼き（たまねぎ、キャベツ、豚肉）かきたま汁（たまご、たまねぎ）

5日 豚もやし炒め、カボチャ煮

6日 衣笠井、小松菜の胡麻和え、きのこキャベツの味噌汁

9日 夏野菜チキンカレー（むね肉、たまねぎ、ニンジン、じゃがいも、パプリカ、ズッキーニキャベツ）

10日 鰯の南蛮漬け、ジャガイモとキャベツの味噌汁、ジャーマンポテト

12日 三食井（ひき肉、卵、ほうれん草）お味噌汁（キノコ、豆腐、玉ねぎ）

17日 玉ねぎとキャベツの味噌汁、ロールキャベツ

19日 豚と厚揚げの中華炒めキャベツの炒め物

24日 鳥じゃがのみ作っています

25日 豚野菜炒め（豚肉、キャベツ、もやし） コンソメスープ（ほうれん草、ブロッコリー

26日 豚カツのみ

27日 鮭とキャベツともやしのみそ炒め

30日 豚の生姜焼き、キャベツと卵の中華スープ

10月1日 お好み焼き（キャベツと人参とちくわ豚バラ）

2日 カレー（豚肉、ジャガイモ、人参、たまねぎ）

3日 おでんを作りました（たまねぎ、人参、ジャガイモ、大根、厚揚げ、卵、ちくわ、こんにゃく）

5日 ○ハンバーグ→10個

合い挽きミンチ 800g、玉ねぎ 2個

○野菜のコンソメスープ

キャベツ半玉、しめじ、1袋、人参 2本

7日 マツモトへ買い物に行っています。¥1700円

人参、厚揚げ、しめじ、豚肉、お揚げ、を購入。

○かやくご飯

しめじ、人参、お揚げで作っています。

○キャベツと厚揚げの炒め物を作りました。

キャベツ半玉、厚揚げ2パック、人参1本、つかっております。

8日 本日キャベツと厚揚げキノコと豚の炒め物そして炊き込みご飯を作りました。味付けなどは中華風ですが、ご本人と話して厚揚げやキャベツなどこの物価高にとっても扱いやすい材料を使いましょうと話しています。蛋白質の高い物を沢山とって貰いたいと考えています。

今回は血液検査が初回の1回だけとなりました。本来であれば取り組む前の血液データ、食事や運動療法を取り入れた経過の血液データ、そして最終の血液データと考えておりましたが、内科の医師からは、ビタミン類の血液検査は代金が実費で数万円かかると言われてしまい、ご本人から再検査はして頂けませんでした。そして精神科の医師からも血液検査はしていないと言われてしまったので、データは取れませんでした。

しかしながら現状、週6回調理支援が入り健康的な食事を摂る事が出来、ストレッチも週に6回継続しているので、運動不足解消にも繋がっております。少しでも規則正しい生活を送ってもらう為にもまずは起床が出来ております。

起床をまずして頂く、尚且つ偏りの多い外食の回数も減らせております。1回の外食で1万円程度はかかっていたので、消費も少なく経済的にも助かっているみたいです。結果としては根拠はお示しできませんでしたがこの取り組みは継続していきますとご本人もおっしゃってました。

ご清聴ありがとうございました。