



西蒲中央病院

訪問看護ステーションだより

<No. 7>

所長挨拶・ケアハウスでの介護予防講座～フレイル予防について～第4回“いきいき健康コラム”・利用者様作品紹介

【所長挨拶】

朝夕がひときわ冷え込むようになりましたが皆様お元気にお過ごしでしょうか。
平素より西蒲中央病院訪問看護ステーションをご厚情賜り、厚く御礼申し上げます。
先月は病院祭が開催され、利用者の方々からも作品を出展していただき、大変好評でございました。
今回のお便りでは健康維持に関する内容をご紹介させていただきましたので、ご参考にしていただけたら幸いです。

<発行責任者：所長 石井 純子>

ケアハウスでの介護予防講座～フレイル予防について～

9月5日に西区のケアハウスの行事に参加し、フレイル予防についての講座を開催しました。フレイルに関してお話をさせて頂いた後で、予防のための運動を皆さんと汗を流しながら一緒に取り組みました。運動の内容としては柔軟体操や筋力訓練、頭を使った手足の体操等です。声を掛け合いながら体も頭も使って、みなさんで楽しく活動を行いました。

フレイル予防と聞いて「フレイルってなんだろう…」と思われる方も多いと思います。フレイルとは、心身の機能が低下し、生活する為の機能に障害がでたり、要介護状態になりやすい状態のことです。フレイルの原因としては、①筋力や低栄養等の**身体的問題** ②うつや認知症等の**精神的問題** ③孤独や閉じこもり等の**社会的問題**があげられます。フレイルを予防していく為には、運動や活動量の維持などのセルフケアが必要となってきます。

<セルフケアのポイント>としては、

- ① 無理のない運動を選択・継続し、運動習慣を身につける
- ② 1日3食規則正しく食べ、きちんと栄養を摂取する
- ③ 他者との交流をはかり、人との共有の場を大切にする
- ④ 趣味や習い事、役割などを無理のない範囲で生活に取り入れる

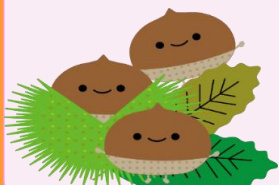
ポイントがわかっても、「一人ではなかなか...継続するのは...」と実際取り組むことに難しさを感じる方もいらっしゃると思います。そんな不安な方も私達と一緒に、リハビリや活動を通して、一緒に笑い、考え、役割を見つけていきませんか？心身ともに健康な生活を送れるよう、私達スタッフもお手伝いしていきたいと思ひます。



介護予防講座の様子



<担当：理学療法士 林 利枝、作業療法士 南澤 綾奈>



“いきいき健康コラム” 第4回 “立ち上がり”

秋になり、朝夕は次第に肌寒く感じるようになってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？私は朝の寒さで布団から出るのに時間がかかってしまい、ついつい勢いで立ち上がってしまいました。その結果、先日“尻もち”を着いてしまいました！焦って行う動作はいけませんね！そこでみなさん、日常生活の中で“尻もち”をつく事ってありませんか？椅子からの立ち上がりのコツ・・・ってなんでしょうか？それは、椅子からの立ち上がりでは「腰椎の前弯」をつくることです。脊柱には生理的な弯曲があります。頸椎は前弯・胸椎は後弯・腰椎は前弯があり、この腰椎前弯の有無によって立ち上がり動作は異なってきます。椅子から立ち上がることは生活の中で“無意識”に行われますね。あることをきっかけに、その「立ち上がり」で痛みを感じると、その痛みを感じないように何かしらの戦略をとるようになります。①膝に手をつく②椅子の肘かけに手をつく...など。そのようなパターンを繰り返していると・・・下肢や体幹が重力に抗して働く役割が少なくて済むので“筋力低下”が生じてしまいます。そこで座位でできる“腰椎前弯”をつくる方法を紹介します。一つは「骨盤の前傾後傾を繰り返す」2つ目は「両手を後頭部で組み背もたれに寄りかかる」この2つです。

1. 骨盤の前傾後傾を繰り返す

- ①足底がつく高さの椅子に座ります。
- ②脚の付け根に手を置いて、その手を脚とお腹ではさむように上半身を前に倒します。
- ③倒した位置から元の位置に戻します。これを、一日10回してみましょ。

* ご飯食べる前やテレビコマーシャル中などのできるので生活の中にとり入れてみてください！



1. 骨盤の前後傾

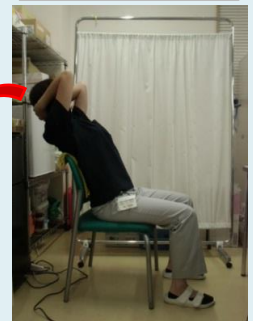
手の位置



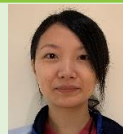
2. 背もたれ

2. 「両手を後頭部で組み背もたれに寄りかかる」

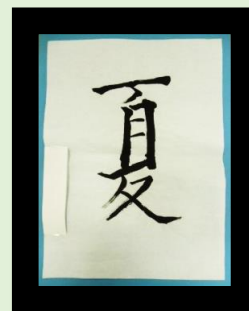
- ①背もたれ付の椅子に座ります。
- ②頭の後ろで手を組み、肘を軽く閉じます。
- ③背もたれに背中が着くまで倒していきます。深呼吸5回を2セット行いましょう。



利用者様作品紹介



作業療法士の南澤です。今回は習字に取り組まれている利用者様の作品を紹介させていただきます。お手本を見て「難しいなあ…」とおっしゃりながらも、いつも緊張感を持ちながら集中して取り組まれています。今後も、利用者様と興味のある活動や作業を通して、身体の機能維持・回復だけでなく、『やりたい・やってみたい・楽しい・できた！』という利用者様の気持ちを大切に、様々な活動に取り組んでいきたいと思っています。



訪問地域の風景☆



前回に引き続き、訪問地域の風景写真を紹介させていただきました。身近な地域でこんな素敵な風景に出会えることを嬉しく感じています。他にもこんな素敵などころがあるよ！という方はぜひ教えて下さいね！うちの武石が撮影に伺います★(編集担当:PT大原)

【問い合わせ先】

西蒲中央病院訪問看護ステーション

＜所長＞ 看護師 石井 純子
 ＜リハビリ担当＞ 理学療法士 五十嵐 美穂
 理学療法士 小島 渉

〒959-0423 新潟市西蒲区旗屋731番地

TEL:0256(88)0171 / FAX:0256(88)0172

撮影者:理学療法士 武石 和朗 撮影場所:西蒲区上堰潟公園