

リハビリ講座

こんにちは、理学療法士の緒方です。今回は下半身の筋力訓練及び集中力のトレーニングを紹介します。簡単なので是非やってみてください。



注意：①筋力訓練は転倒しないよう、手すりなどの前で行なって下さい。
②関節に痛みがでる人は無理をしないで下さい。



足を肩幅くらいに開いて立ちます。
右足を一步前に出します。右膝関節をゆっくりと曲げて右足に体重をかけます。
体重が右足にかかっている状態で5秒保持します。



右足と同様の方法で左足を一步前に出し、左膝関節をゆっくりと曲げ、左足に体重をかけます。
体重が左足にかかっている状態で5秒保持します。

右の漢字を使って注意力や集中力のトレーニングをします。

①出来るだけ早く漢字を読む

色は気にせず、漢字を正しく左上から読んでいきます。

②出来るだけ早く漢字の色を答える

次は漢字の読みは気にせず、色を答えていきます。

赤	青	緑	黄	緑
赤	緑	青	黄	赤
青	赤	青	黄	緑
緑	青	赤	黄	赤
緑	赤	黄	青	黄

ひゅーまんだより

平成26年2月号 VOL.34

もみのき つばき 🔍

立春とは名ばかりで寒い毎日が続いております日脚は伸びても意外に冷え込む日がございますのでくれぐれもご自愛ください



ヒューマンホールディングス株式会社

ケア・サービスもみの木
もみの木ケアプランセンター
シニアコミュニティもみの木
飯塚市新立岩1451番地1
電話：0948-26-8338

シニアコミュニティつばき
飯塚市椿123番地7
電話：0948-29-5366

お心遣いへの断り

弊社では、ご提供する介護サービスに対する皆様からの謝礼・贈り物等につきましては、固くお断り致しております。何卒ご理解の上、ご了承下さいますようお願い申し上げます。

代表取締役社長 花元 照美

閉じこもり予防

閉じこもりのきっかけとなる要因

家の外に出られる状態であるにも関わらず、一日のほとんどを家の中や庭先などで過ごし、週に1回も外出しない状態を「閉じこもり」といいます。閉じこもりのきっかけとなる要因は大きく分けると右の3つに分類され、これら3つの要因が相互に関係して、閉じこもりになると考えられています。

閉じこもりが引き起こす機能低下

閉じこもり自体は病気ではありませんが、閉じこもりが続くと、活動量が少なくなり、廃用症候群を招く危険性が高まります。廃用症候群とは、「体や頭を使わないことで起こる様々な機能低下」のことで、次のような症状が現れます。

1.運動機能低下 筋力が低下したり、関節が動き難くなり、転びやすくなります	2.心肺機能低下 立ちくらみや、息切れが起きやすくなります	3.消化機能低下 食欲が落ちて低栄養になったり、便秘になりやすくなります	4.知的機能低下 物忘れなど、知的な機能も衰えてきます
---	---	--	---------------------------------------

これらの症状によって外出する自信や意欲を失うと、さらに活動が減り、ますます全身の機能が低下し、寝たきりや認知症などの介護が必要な状態につながりやすくなります。

外出する楽しみを見つけましょう

東京都老人総合研究所の調査によると、外出する回数が1日1回以上の人は、週1回以下の人に比べて、歩行障害になる危険性が**4分の1**、認知症になる危険性が**3.5分の1**に減るとの結果が出ました。

しかし、単に外出する機会を増やすことだけが、閉じこもり予防ではありません。大切なのは家庭や社会において役割を担い、人や社会との関わりを持つことです。

家庭内で買い物や食事作りを担当したり、長年の経験を生かした仕事やボランティア活動、趣味のサークル活動などをすることで、家族、友人、仲間、地域の人などとの交流が生まれ、出かける楽しみや意欲が高まり、自然と外出の機会が増えます。こうした「生きがい」を見つけて、外出を楽しみ、ハリのある生活を送りましょう。



身体的要因

転倒による骨折、脳卒中などの後遺症、膝痛や腰痛があつて動きづらいなど身体の機能の低下

精神的要因

転倒することへの恐怖心や親しい人との別れによる喪失感、行動することへの自信のなさ

社会環境要因

家族の強い心配から外出を控えるように言われている。家の周りに坂道が多い、友人が近くにいない

勉強会(1月)

1月24日(金)、シニアコミュニティつばきにて勉強会を開きました。今回のテーマは「**血圧、脈拍等のバイタルサイン**について」です。



高齢者の介護をする際に必要なこととして、自覚症状の聞き取りは勿論ですが、他人が見て症状を見ることが重要になります。自分の症状をうまく伝えられない、あるいは自分の症状を自覚しにくいからです。その際に重要となるのが、**バイタルサイン**と呼ばれる情報です。バイタルサインの定義及び、高齢者のバイタルサインの特徴、正常範囲でない時の危険性と対応について勉強しました。今回の勉強会を通して、スタッフの介護技術の向上を図りました。



次回の勉強会は「**介護保険制度について**」
2月21日(金曜日)に行う予定です。
ご参加希望の方は0948-26-8338までお電話下さい。

バイタルサイン (Vital Signs) とは、「生きている証」という意味を示し、その方の生命に関わる最も重要、かつ基本的なことを表します。例えば脈拍、血圧、体温等です。

脈拍

高齢者の場合、正常範囲はおよそ**毎分50~60回**で、50回以下を徐脈、100回以上を頻脈といいます。脈拍を測る方法として、高齢者の場合は不整脈なども多いので、1分間以上きちんと測ることが大切です。



血圧

血圧は、血液が心臓のポンプ作用により体内に送られる時の圧力が動脈壁に及ぼす力です。高齢者は、診察室血圧は**140/90mmHg未滿**、家庭血圧は**135/85mmHg未滿**が良いとされています。



体温

体温には1日の中での温度差があり、真夜中には低く、日中の温度差はおよそ1度とされています。また、年齢差もあり、高齢者では皮下脂肪が薄く皮膚の熱の伝導度が低いため、低い値になりやすいとされています。

