

やまぐち便り 羅針盤

編集・発行 やまぐち便り編集委員会

〒376-0013 群馬県桐生市広沢町6丁目355番地

『認知症』になりにくくなる…

超高齢社会を迎えた日本では、「2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になる」と言われています。一方、ヨーロッパ・アメリカでは認知症の方が減少しております。

なぜでしょうか？ ヨーロッパ・アメリカでは認知症を進めてしまう危険因子の生活習慣病を減少させ、そして認知機能を保護する因子の適度な運動等をすることを推奨して、認知症が減少しております。

＜認知症になりにくくなる 大切なポイント＞

① 重要な事は、生活習慣病の予防そして治療

特に若い頃よりの糖尿病・高血圧症の予防と正しい治療管理が必要です。

② 運動

楽しみながら、頭を使いながらの運動、汗ばむ程度の



運動を週3回程度

③ 偏った食事に注意

偏らないバランスのとれた多品目の摂取が大切。

アルコール・お米の摂りすぎは注意。

買い物や調理をすることも大切。

一人より複数人での食事環境も大切

④ 社会的な孤立を避ける

会話や家事が大切な予防策。

健診に参加しない人ほど要注意。

この様に、大切なポイントは若いころよりの生活習慣病の予防と適度な運動、適切な食事などで、決して難しい事ではなくすぐに始められることです。

皆さんで、元気に楽しく、そして健康な生活を過ごせるように「今日がスタート」です！！

(医療部)

吐瀉物の処理について

今回は、ノロウイルス食中毒および感染症の二次感染を最小限に食い止めるために、吐瀉物(嘔吐)をより安全に正しく処理する方法を説明します。

- 1.使い捨て手袋(2重)、使い捨てビニールエプロン、マスクを着用し、処理者への感染を予防し、感染源の媒介者にならないようにします。
- 2.吐物の蒸発により感染源が飛散しないように、嘔吐物を新聞紙や使い捨ての布、キッチンペーパーで覆います。
- 3.吐物を中央に集め、ゴミ袋(ビニール性)に入れます。
- 4.薄めた消毒液(次亜塩素酸ナトリウム5%液)を使い捨ての布やキッチンペーパーにしみこませて2回床を拭き、消毒します。
- 5.手袋(外側)を汚れた面を内側におりこみながらはずし、使い捨てエプロンはずしてゴミ袋に入れます。
- 6.消毒液が残っていれば、ゴミ袋の中に入れ、感染源が飛散しないように静かに袋を縛ります。
- 7.ビニール袋に、吐物処理後のゴミ袋を入れ、マスク、



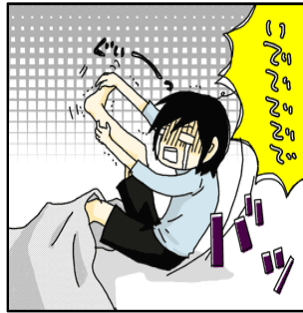
- 手袋(2枚目)をはずし、ゴミ袋を二重の状態にして破棄します。
- 8.消毒後は、窓を開け30分以上の十分な換気を行います。
- 9.最後に、石鹼を使用した手洗いを行いましょう。
- ※吐物が少ない場合、吐物の上に新聞紙・布・キッチンペーパー等をかけたら、その上から直接消毒液をかけ、吐物を集めても構いません。吐物が多いと液体物が増え、この方法が困難になります。
- ※手袋やゴミ袋は二重にしなくても構いませんが、手袋やゴミ袋の表面に吐物が着き感染源を広げる可能性があるため、二重の方が安全です。

(訪問介護/やまぐちライフサポート彩)

「こむら返り」

こむら返りは、ふくらはぎの腓腹筋の痙攣と、神経の異常な拡張が原因で起きます。

筋肉が固まった状態となり弛緩しなくなるので痛みを伴います。一般的にふくらはぎにこむら返りが起きやすいと言われてますが、肩・首・指に起きることもあります。



☆なぜ睡眠中にこむら返りが起こるの？それには理由・原因があります。

1. 足先が冷たい冷え性

冷え性の方は、足先だけでなく膝から下全体が冷たく冬場だけでなく一年中あり、筋肉や腱の感度が鈍くなりがちでこれが原因になります。

2. つま先が伸びた状態

つま先が伸びた状態の時に起こり易いため、踵を前に出すようにすると、ふくらはぎの筋肉が少し刺激されているくらいの状態になり起こしにくくなります。また寝姿勢も大切で、重い布団を被っているとどうしても足を動かす事が少なく、つま先が前に伸び切った状態で身動きが取りにくいと言うのも考えものです。

3. ミネラルバランス

マグネシウムとカルシウムをバランス良く摂取する。

4. 水分不足

夜間寝てる間にも汗をかくため水分補給を。

5. 筋肉疲労

ストレッチなど日常的に運動を取り入れる。

この暑い時期 寝不足は辛いですよねえ！
日頃から注意し気にかけていきましょう！

(看護部)

やまぐちハウス菜園

ハウスでは6月に植えたミニトマトの苗がすくすくと大きくなりまして、40個くらい収穫できました。

入居者様が中心になってお世話をしていただき、毎朝の水やりが日課になりました。ミニトマトはもう終わりそうですが、今はきゅうりの苗がぐんぐん伸びています。

また入居者様のご家族が持ってきてくださったゴーヤの苗が、山口クリニック立体駐車場脇に植えてあります。

お時間がありましたら見に来てください。お花の種も植える予定です。

(有料老人ホーム/やまぐちハウス彩)



マダニに注意を！

最近ニュースで話題になっているマダニについて、皆さんはどれくらい知っていますか？

日本ではおよそ18種類のマダニによる被害の報告があります。マダニに咬まれたことで死亡してしまうケースが増えてきていて、SFTSウイルスというウイルスを保有しているマダニに咬まれたためにSFTS＝重症熱性血小板減少症候群を発症しているからです。

1～2週間ほどの潜伏期間を過ぎると、38度以上の高熱、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの症状が出てきます。

最も怖いのがSFTSウイルスですが、その他にもマダニの感染症はライム症、ツツガムシ症などがあります。



マダニに咬まれるとチクリとした痛み、かゆみがあります。そして赤く内出血のようになると、かさぶたのようなものができますが気づきにくい場合があるそうです。

マダニに咬まれないようにするには、キャンプなどのアウトドアの際はできるだけ草むらを避け、長袖、長ズボンで過ごしたり虫除けスプレーなどの対策をすることがオススメです。

刺された場合は早めに皮膚科へ受診しましょう。

(受付事務)

ちょっと一息入れて 絵本に触れてみませんか？

大人になってから絵本を開いたことありますか？絵本は子どものために書かれたものですが、子ども「だけ」のものではありません。感性をとりもどせる絵本の豊かな世界は大人にも「効く」のです。

第7回「三びきのやぎのがらがらどん」

ノルウェー民話 出版社：福音館書店

「がらがらどん」という名前の三匹のやぎが山の草を食べに行くためにつり橋を渡るのですが、そのつり橋の下には恐ろしいトルルという怪物が住んでいます。トルルはこのやぎたちを食べてやろうと狙っているのです。一匹めのやぎから二匹めのやぎへ、そしていちばん大きな三匹めのやぎにバトンタッチして行って…。絵本にしてはややショッキングな展開ですね。



(居宅介護支援/やまぐちライフプラン彩)

《やまぐちライフプラン彩》では介護に関するご相談をお受けしております。介護保険のことや施設案内など、どんなことでもお気軽にご相談ください。