

# 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

## 梅雨時の健康管理

もうすぐ梅雨入りです。

「梅雨の時期に体調の不良を感じますか？」というアンケートに多くの方が、「はい」とお答えいただいております。

何となく「からだ」・「気持ち」がすっきりしない時期なので、梅雨は憂うつな季節となってしまいます。

梅雨時に多い体の不調は、

- ・めまい、ふらつき
- ・頭痛、頭がモヤモヤする感じ、肩こり
- ・だるい、やる気が出ない
- ・食欲不振、下痢、便秘
- ・喘息発作をおこしやすい
- ・風邪をひきやすい

などがあります。

原因としては、①気圧の変化・低気圧、②湿度、③温度変化などの影響があります。

では、その対処方法として、

### ① こまめな体温調節

- ・温度計、湿度計を目安として、部屋の温度、湿度を調節する
- ・着衣を温度、湿度に合わせて調節する
- ・部屋の中でも、場所によって温度差があることに注意



- ・クーラー使用時に羽織るもの・膝掛け等を用意しておく
- ② 生活のリズムを整える
  - ・睡眠時間を適切にとり、寝不足に注意する
  - ・日光を浴びる時間を作る
  - ・朝食を摂る、夕食は遅くならないように
  - ・適度な運動を心掛ける

### ③ そのほか

- ・最近の梅雨の時期は、温度の急激な上昇があります。体が暑さに慣れていないので、この時期の熱中症にも注意が必要です。
- ・食品がいたみやすい時期ですので食中毒にも注意が必要です。
- ・湿度が高いためカビも発生しやすく、喘息・アレルギー等にも影響しますので注意が必要です。
- ・草が目立つ時期ですが、「草むしり」は考える以上に体に負担を掛けます。涼しい時に時間を決めて、短めにしましょう。
- ・体調不良が感じられる時は早めに医療機関に相談してください。

この様な点に注意して「憂うつな梅雨」を快適に過ごしましょう！！

(医療部)

## 介護のあれこれ ～介護にまつわる豆知識～

介護度いくつ？、と耳にする事がありますよね。今回は簡単に介護認定の目安を右表に示してみました。

※この表に示した状態例は、平均的な状態であり、本人の状態と完全に一致しない場合がありますのでご注意ください。



当院にはケアマネージャーが3名おります。市町村窓口への各種申請から介護サービス利用開始まで、すべてのお手続きを代行いたします。料金はかかりません。

まずはご相談から、お気軽にお立ち寄りください。

(やまぐちライフプラン彩)

要介護度	身体の状態
要支援1	排泄や食事はほとんど自分でできるが、身の回りの世話の一部に介助が必要。状態の維持・改善の可能性の高い状態。
要支援2	食事、トイレなどではできるが入浴などに一部介護が必要な状態。(要介護になるおそれがある状態)
要介護1	生活の一部に部分的介護を必要とする状態。排泄、入浴、着替えなどに一部介助が必要な状態。
要介護2	排泄、入浴などに一部もしくは全て介助が必要で、着替えに見守りなどが必要な状態。
要介護3	重度の介護を必要とする状態。排泄、入浴、着替えについて全て介助が必要な状態で、認知症に伴う問題行動が見られる。
要介護4	最重度の介護を必要とする状態。排泄、入浴、着替えについて全て介助が必要な状態で、認知症に伴う問題行動が一層増える状態。
要介護5	寝たきりの状態。生活全般にわたって全面的な介護が必要な状態。

要介護（支援）認定のランクと目安

## 新わたらせ健診・みどり健診



桐生市・みどり市国保加入者の方対象で、6月1日から10月31日まで実施。身体測定、内科診察、血圧測定、尿検査、血液検査などを行います。対象者には健康診断の受診券が郵送されています。

※受診券で受けることが出来る検診の種類(対象者のみ)

### ○胃がんリスク検診(ABC検診)・・・血液検査

血液検査で、ピロリ菌の有無と胃粘膜の状態がわかります。

対象・・・桐生市(40歳から5歳刻みの年齢の人、胃がんリスク検診の欄に指名等が記載されています)

みどり市(41歳から5歳刻みの年齢の人、市の検診を受けてない人)

### ○肝炎ウイルス検診・・・血液検査

B型もしくはC型肝炎感染の有無がわかります。

対象・・・桐生市のみで41歳以上の人で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない人

### ○前立腺がん検診・・・血液検査

血液検査で前立腺がんや前立腺肥大症、炎症の有無がわかります。

対象・・・50歳以上の男性

### ○大腸がん検診・・・採便検査(2日間の便)

便の検査で潜血反応を調べます。

対象・・・40歳以上の人

何れも予約の必要はありません。診察時間内に郵送された受診券と保険証を持参してください。

9月・10月は特に混雑しますので早目の受診がお勧めです。

桐生市・みどり市国保・後期高齢者医療人間ドックも随時受付しています。詳しくは受付までお尋ね下さい。

(受付事務)

## 瞑想で脳を休ませてみませんか？

「瞑想」とは、脳を休ませて頭の中のゴミを掃除することです。日常生活に瞑想を取り入れることで、ストレスが解消され心が落ち着くとされています。最近では幼稚園でも取り入れられていて、集中や落ち着きといった効果が得られているそうです。

瞑想にはいくつかの方法がありますが、「“今ここ”だけに集中すること」と「雑念を手放すこと」が大切です。

瞑想の基本である腹式呼吸をすると

- ストレスの軽減
- 疲労感の軽減
- 記憶力の向上
- 若返り(アンチエイジング)

といった効果が得られます。



## 老後はロボットと二人暮らし！？

### 癒しを与え、絆を育むコミュニケーションロボットとは？

コミュニケーションロボットとは、人間と「会話をする」・「遊ぶ」といった、何らかの「コミュニケーション」を取ることができるAI(人工知能)搭載型のロボットのことを指します。最近ではソフトバンク株式会社が発売した「Pepper(ペッパー)」が、そうしたコミュニケーションロボットの代表といえるでしょう。

### コミュニケーションロボットは、高齢者の孤独な心を救ってきた！

一人暮らしの高齢者の方たちにとって、話しかけると反応を示し、自分に寄り添ってくれる「AIBO」はただのロボットではありませんでした。「家族の一員」・「ロボットとは思えない」、そう言って「AIBO」をわが子のように慈しんだそうです。

「寂しいからペットが飼いたい」と思っても、一人暮らしの高齢者にとって生き物の世話は簡単なことではありません。かといって1人で閉じこもってしまうと、他の人とのコミュニケーション不足から、認知症を発症するおそれもあります。

そうしたときに、「AIBO」のようなロボットの存在は、高齢者のパートナーとしてもってこいだったのでしょ。こうした背景もあり、現在では介護業界向けに開発されたコミュニケーションロボットも増えてきています。

例えば、多くの高齢者施設に導入されている「palro(パルロ)」はダンスや話が得意なロボットです。積極的に自分から施設利用者に話しかけるのが特徴で、脳の活性化や孤独感解消に一役買っています。

また、「スマイビ」は、1歳前後の赤ちゃんをモデルに作られたロボットです。フワフワの抱き心地のいい体に、たどたどしく赤ちゃん言葉を喋る様子がなんとも魅力的。あやすと頬を赤く染めて喜び、放っておくと泣き出してしまうのですから、思わず世話をしたくなってしまいます。介護される側が「スマイビ」のお世話をすることで癒され、結果として介護する側の負担軽減にもつながったという報告もあるそうです。(やまぐちライフサポート彩)



新型 AIBO



Palro(パルロ)



スマイビ

- ① 体から力を抜き、背筋を伸ばして椅子に腰掛けます。
- ② 肩をすくめる様に上げ、ストンッと脱がします。
- ③ 姿勢を整えて目を閉じます。
- ④ 息を吸って吐いてを繰り返します。呼吸は腹式呼吸で2秒息を吸ったら4秒で吐くという具合に、吐く方に2倍の時間を掛けましょう。
- ⑤ 呼吸にだけ意識を集中させ、雑念にとらわれない様にしましょう。(看護部)