

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

その健康法は、あなたのお体に合っていますか？

「○○が体に良い」、「△△を食べると健康になる」、「□□で認知症が予防できる」等の情報を、テレビや雑誌などで目にしない日はありません。はたして、その情報は本当にあなたに合っているのでしょうか？

皆さんのお体はお1人お1人違います。血圧の高い方、心臓の疲れやすい方、糖尿病の方等いろいろな病気で加療中の方もいらっしゃいます。また、食事制限中の方、1日に飲める水分が決まっている方、過度な運動を避ける必要がある方もいらっしゃいます。

例えば、

○「水をたくさん飲んで認知症を予防できる」・「熱中症予防のために水分をたくさん飲む」

A.水の摂り過ぎは、心臓の疲れやすい方、心不全の方、腎臓の疲れている方では心不全の悪化をひき起こす可能性があり注意が必要です。加療中の方は主治医にご相談下さい。

○「汗をかいた時は塩分とカロリーを補給するためにスポーツドリンク・経口補水液を飲むのが良い」

A.スポーツドリンク・経口補水液は多くの糖分を含んでいる為に、多く摂り過ぎると糖尿病や高脂血症を引き起こしたり、悪化させることもあります。

○「ポリフェノールには抗酸化作用があり、ポリフェノールを

多く含むチョコレート、ココアを多く摂ると良い」・「悪玉コレステロールを減らす等の効果があると言われるアーモンドが良い」・「便秘の改善、ダイエット効果、貧血の改善がある干しぶどう酢が体に良い」



A.やはり、摂り過ぎ、食べ過ぎは糖尿病や高脂血症を引き起こしたり、悪化させることがあります。

○「足腰が弱らない様に運動は欠かせない」

A.過剰な運動は膝や腰を痛めたり、心臓に負担をかけてしまいます。また、今年のような猛暑の際、高温下での運動は熱中症となってしまいます。健康のための運動が命取りとなってしまいます。

色々な健康に関連する情報があふれる時代です。その健康法は「あなたのお体に合った健康法でしょうか?」、「あなたのご病気に合った健康法でしょうか?」

あなたのお体に合った健康法を実践して頂き、楽しく、健康な生活を送りましょう! 不明な点がありましたら、当院スタッフにお気軽にご相談ください。

(医療部)

認知症のリハビリ「回想法」とは？



回想法は過去の思い出を語ったり、出来事や人生を振り返る事で記憶を刺激して、感情の安定を図る手法です。集団・個人で行うことができます。手軽で家族の関わりも増えるためご家庭でも出来るリハビリとしておすすめです。

* 回想法の効果

昔の事を思い出そうとしたり、他者と話す聞くといったコミュニケーションを図ることで自然と記憶力や集中力が使われ脳が活性化されます。

* 回想法の方法とポイント

当事者の記憶を引き出す「きっかけ」を用意します。きっかけは当事者に尋ねる質問の内容や思い出の品など。

「ふるさと、子ども・学生時代、趣味、仕事、結婚、定年」など、ライフステージを示すキーワードを参考に! 記憶を引き出す物「子どもの頃に遊んだおもちゃ、昔の写真、若い頃に流行った映画のポスターやCD」など。

家族は歴史を共有しており共感出来る、素直な気持ちが表せるなどメリットがある半面、知っているがゆえに間違いを正す、したくない話を進めてしまうなどデメリットが出やすくなります。話に共感し、間違いを否定しないよう心掛けましょう。

里帰りなどの、離れたご家族と会う機会に参考にして頂いて楽しい時間をお過ごしください。

(看護部)



転倒事故を防ぐために 介護家族ができること

転倒事故は、高齢者や介護が必要な方が注意しなくてはいけないことのひとつです。運動機能が衰えているので、住み慣れた家の中でもちょっとした段差につまずいたり、バランスを崩したりしやすくなります。転倒事故を防ぐためにどんなことに注意すればいいのでしょうか。

●誰でも「転ぶ危険」はある…

転倒の危険は、誰にでもあります。高齢者の転倒が問題視されるのは、転んだあとのダメージが大きいためです。とっさに身をかわす、手が前に出るなどの身体を守る動作が難しくなります。さらに骨など体のつくりも弱くなっているため、大腿骨(だいたいこつ:太ももの骨)骨折や頭部打撲による脳へのダメージなど、深刻な怪我につながりやすいのです。転倒をきっかけに、寝たきりになったりすることも少なくありません。

●高齢者の方が転びやすいのはこんなとき…

座っている姿勢から立ち上がる時

立ち上がりは、高齢者の方がバランスを崩しやすい瞬間です。座っていて立ち上がろうと重心が前方に移動するため、倒れやすくなります。車から降りるときなども、重心の大きな移動が必要ですから転倒しやすくなります。

後ろから声をかけられたとき

振り向こうとして転倒してしまうことや、振り向いて立ち上がろうとして転んでしまうこともあります。声をかけるときは、近くまで行ってからにしましょう。

ドアをあける、トイレのふたをあけるなどしたとき

ドアを手前に引く動作。後ろへ向かっての重心移動はバランスを崩しやすいのです。ドアはなるべくあけたままにする、洋式トイレのふたは閉めないなど、習慣化することで転倒の危険を減らせることもあります。

歩きながら別のことをしようとしたとき

両手に物を持って移動するなど、手がふさがれることでバランスがとれづらく転倒の危険が増すので、なるべく歩くことだけに集中し、手はフリーにしましょう。

●転倒の危険を減らす生活スタイルを考える…

食事中に何度も立ち上がらなくて済むように、食卓に炊飯器やポットなど必要なものを全て整えておく、枕元にも必要なものを全て置いておくなどして「転びやすい場面」を少なくすることも転倒の危険を減らすことになります。



(やまぐちライフサポート彩)

入居者を笑顔にするハウスの菜園！

こんにちは！やまぐちハウス彩-iRodori-です(^_^)
昨年暮れにパッションフルーツの挿し木を頂きました。しばらく苗のままでしたが、春になってぐんぐん成長をはじめ9月!!ようやく花が咲きました❁ご紹介いたします(*^_^*)
(やまぐちハウス彩)



介護のあれこれ

↓↓ 介護にまつわる豆知識 ↓↓↓

介護保険のサービスって何があるの？

自宅に住みながら受けられるサービスを紹介します。

○自宅に来てもらうサービス

訪問介護(ホームヘルパー)

- ・身体介護(入浴、食事、排せつなどの支援)
- ・生活援助(掃除、洗濯、調理などの支援)
- ・通院のための乗車・降車・送迎等の介助



訪問入浴介護

- ・看護師や介護職員が簡易浴槽を自宅に持ち込んで入浴の介護をする。

訪問看護

- ・看護師が利用者宅を訪問して、療養上の世話や必要な診療の補助などを行う。

訪問リハビリ

- ・理学療法士や作業療法士などが利用者宅を訪問して、リハビリテーションを行う。

福祉用具貸与、販売、住宅改修

- ・生活環境を整えるサービス(介護ベッド、車いす、手すり等のレンタル。ポータブルトイレや入浴補助用具等の購入。住宅改修工事)

○通いで受けるサービス

通所介護(デイサービス)

- ・通所介護施設(デイサービスセンター)にて、入浴、排せつ、食事などの介護や、その他の日常生活上の支援・世話、機能訓練などを日帰りで行う。

通所リハビリテーション(デイケア)

- ・介護老人保健施設や医療機関などで、理学療法・作業療法などのリハビリテーションや、入浴、食事の提供などを日帰りで行う。

(やまぐちライフプラン彩)