



コロナ禍に加え、夏の猛暑、そして強い台風と落ち着かない日々が続いています。いかがお過ごしでしょうか。ステイホームや在宅ワークなどで外出や運動する機会が減り、コロナ太りや運動不足による体調不良を起こしていませんか？

さて、厚生労働省のホームページに今年の5月8日付けで、厚生労働大臣から「高齢者の方に対する感染症と健康管理に関する『お願い』」という記事が載っていました。その内容は次の3点です。

- ① 散歩や体操をすること
- ② 三食欠かさずバランスよく食べて免疫力を上げること
- ③ 人との会話を大事にすること

この提言を踏まえ、今回は、当施設のリハビリ専門職の視点や立場から、「健康」について考えてみたいと思います。

『話す』と『健康』

言語聴覚士の視点から

言語聴覚士の久保です。私はアルカディアで「口のリハビリ」を担当しています。内容は簡単に言うと「話す」事と「食べる」事のリハビリです。その立場で「健康」について考えてみます。

右記の「お願い」の3点のうち、①と②はよく分かります。では、③の「人との会話を大事にすること」はどうでしょうか？

誰とも話さないでいると、なんだか話すのが億劫になって、気持ちがふさいでしまったり、いざ話そうとしても口がうまく回らない！という事はありませんか？「話す」事は、口や呼吸への働きかけになるだけでなく、『考える』『共感する』『笑う』といった頭や心の働きも刺激されます。「頑張ろう!!」という気持ちや「食欲」にも影響するかもしれません。これは人が元気になる為にとっても大切な事です。

右記の「お願い」では、オンラインでの会話も提案しています。当施設においても、入所者の方への面会制限をせざるを得ない状況が続いていますが、iPadを使ったオンライン面会を行っています。また、こまめな換気や消毒など、今出来る事を可能な限り行い、この大変な時期を乗り切っていきたいです。

『社会参加』と『健康』

お互いさまサロン

理学療法士の篠原です。突然ですが、「フレイル」という言葉を御存じでしょうか？

『フレイル』の定義として、加齢により心身が老い衰え、生活機能が障害された状態とされています。日本語に直訳すると、『虚弱』や『老衰』という意味となります。言葉や定義だけを聞くと、少し恐怖を感じる言葉といえます。しかし、心配はいりません。この『フレイル』は、適切な介入・支援により、生活機能の改善が可能なのです。

『フレイル』を予防するためのポイント

◆その① 早めの気づき

「最近、ちよつと痩せてきた」「最近、息切れする事が多くなってきた」「前よりも疲れやすくなった」「外出するのが億劫な時がある」といったように心と体のちよつとした衰えが多いと言われます。

◆その② しつかりと食べて栄養状態を保つこと

これまでの医学では、太りすぎると病気をしやすい。だから、太らないようにしようというのが通説でした。しかしながら、近年では少し太っている方が、栄養状態が良く、健康でいられる事が分かってきました。

◆その③ 定期的な運動を取り入れること

筋肉は何もしないと衰えてしまいます。『フレイル』の大きな原因が筋肉の衰えです。

私たちは、『フレイル』を予防するための活動を行っています。その活動のひとつとして『お互いさまサロン』での体操を考案しました。また、『お互いさまサロン三ツ藤』では、地域住民の方々と一緒に運動を行い、『健康』に関する講義を行っています。

『フレイル』を予防するためのポイントとして、

『お互いさまサロン』へ参加する事も、また重要と感じています。なぜなら、運動は大勢で行った方が楽しいからです。もちろんご自身が好きな活動であれば、お一人でもいいですし、サロン以外でも構いません。「社会参加」することが「健康」を保つために、一番重要と考えています。

『足』と『健康』

理学療法士の視点から

理学療法士の水野です。今回は、足首から先の『足』と『健康』についてお話しします。

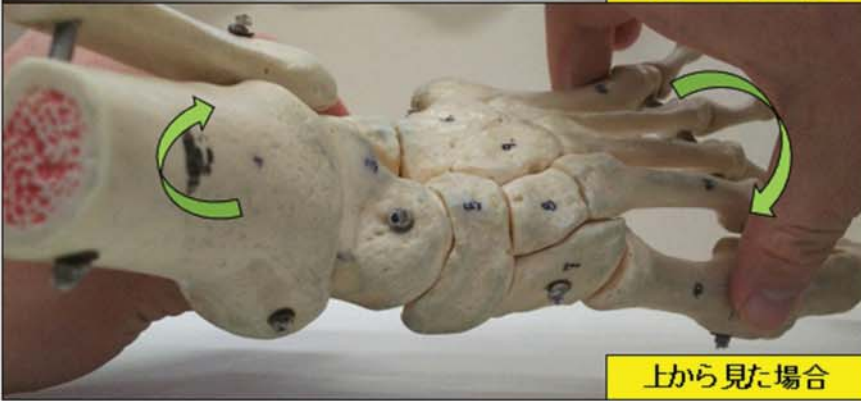
健康には散歩、つまり歩く事が大事！というのは周知の事実ですが、歩く時、地面と身体をつないでいる唯一の部位・・・それが『足』です。みなさんの足はどのようなかたちや特徴をしていますか？

一般的なもの、へん平足や外反母趾、巻き爪や魚の目も特徴といえますね。これらは足部を構成している骨の配列が崩れやすくなることで起こります。

足部には大きく分けて2つの役割があり、「柔らかい足」と「硬い足」を切り替えながら歩いています。骨の配列が崩れると、この役割の切り替えがうまくいかず疲れやすくなったり、膝や腰な



内側から見た場合



上から見た場合

どに痛みが出やすくなってしまいう事で、足指の変形やタコ等の皮膚トラブルを引き起こしてしまいうのです。

さて、あなたの足はどうでしょうか？

足部はからだの土台です、ここが崩れることで膝や股関節、体幹、肩、首、さらには神経まで影響が及ぶ可能性があります。ご自身の足を良い状態に保つことで、元気に歩け、健康にも繋がってきます。

普段あまり意識しない方も一度、ご自分の足を見つめてみるのも良いかと思えます。

最後に、ご自宅でできる簡単な「セルフメンテナンス」をご紹介します。

『足の骨格の崩れを予防するために、足のぞうきん絞りをしましょう！』

図のように、

- ① 親指の付け根の上と、小指の付け根の下に指をかけます。
- ② 反対側の手は、かかとの骨を持ちます。
- ③ この状態で、親指は下・小指を上方向へいくように捻じり、かかとは反対へ捻じります。

足全体が捻じれるようなイメージで捻じって下さい。

足を捻じる事で骨の配列が整っていきます。

足のゆがみが整う事で腰や膝など病気になるにくい丈夫な身体になります。

今回もご覧頂きありがとうございます。

第12号の記事は、当施設に在籍するリハビリ科の言語聴覚士、理学療法士からお届けしました。少しでも皆様のお力になる事ができ、楽しい日々が送れるように内容を校正しました。今回の内容以外にも、「介護・看護・医療・栄養・介護保険」などのお悩みがございましたら、お気軽にご相談下さい。

記事としても取り上げさせていただきます。

近隣地域向け広報誌

『FIELD』フィールド

をご覧ください。

誠に有難うございます。

◇次回は1月発行です。

次回も、皆様へお役立ち情報をお伝えします。

◇施設見学をお受けしております。ご興味のある方は左記の連絡先までお問い合わせください。

◇ホームページでは施設内や行事等の紹介もしております。QRコードよりご覧ください。

ホームページQRコード



Twitter



Instagram



Facebook



介護老人保健施設
アルカディア

東京都武蔵村山市三ツ藤1-98-1

info@arcadiak
aigo.com

042-569-3900 (代)