

はいのたね



北海道へ研修旅行に行っていました



10月初旬、北海道へ到着してまず訪れたのは旭山動物園。白くまが可愛いのは言うまでもなく、福山では見ることのないオオカミも、犬みたいで可愛らしかったです。また、さるが檻から出て、私達の頭上を通過していくのを見て大興奮！！という出来事もあり、始終笑顔が絶えませんでした。2日目の大雪山・黒岳ロープウェイから見下ろす秋の紅葉は、季節柄とてもすばらしく、山々はとても雄大で、異国の地を思わせる程でした。



そして札幌の夜の街、ラーメンを求めて出発したものの、全員で入れる店があるはずもなく、2グループに分かれて別行動をする事となりました。その後、再会出来るのかとても不安でしたが、ある交差点の先に、どこかで見たことのある団体が・・・それは、別れたはずの別班との衝撃的な出会いでした。北海道の広い町で、連絡もとらずに出会えるなんて！！これも、日頃の一致団結力があるからだと確信しました。2泊3日はあっという間に過ぎ、壮大な景色や動物達に日頃の疲れも癒される、とても充実した旅行でした。(P. S. ラーメンとってもおいしかた~♡)

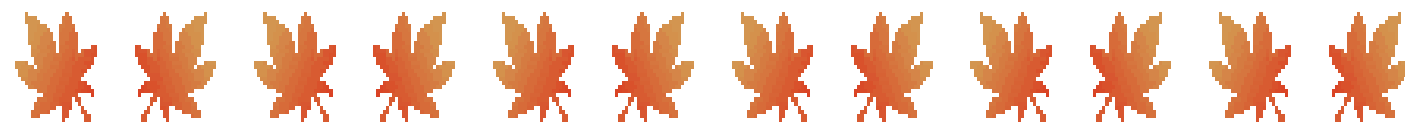


新任職員紹介 (社会福祉士)



松前 (地域医療連携室所属)

平成29年9月より勤務することとなりました。入院中の不安なことや、退院後に心配なことなどを、一緒に考え支援していきます。“どこに相談したら良いかな”または“ちょっと話を聞いてもらいたい”と思われる時、気軽にお声掛け下さい。相談事だけでなく、皆様と色々なお話やお喋りができたらと思います。



運動の秋 ~日常の中でのトレーニング~

近年、加齢に伴う変化として「フレイル」という言葉を聞いた事がある方もいるのではないのでしょうか。しかし、フレイルとはどういう状態なの？と思われる方もいらっしゃると思います。フレイルとは「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態ではあるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」と言われています。簡単に言えば、健康な状態と要介護状態の中間と捉えて頂けると良いと思います。

フレイルの原因として、身体機能の低下、認知機能の低下、低栄養、体重減少、慢性疾患、収入・教育歴・家族構成などがあげられます。

では、フレイルになるとどういったことが起こるのでしょうか。フレイルになると死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。また、何らかの病気にかかりやすい、入院するなど、ストレスに弱い状態になっています。病気による入院をきっかけに、フレイルから寝たきりになってしまうこともあります。体重減少、主観的疲労感、日常生活活動量の減少、身体能力(歩行速度)の減弱、筋力(握力)の低下。このような症状が見られる方は、フレイルもしくはプレフレイルかもしれません。

フレイルに対する介入としては、持病のコントロール、運動療法、栄養療法、感染症の予防などが挙げられます。この中から理学療法士として、運動のお話をさせていただきます。

私たちは普段患者様に対して、自主トレーニングの指導をしていますが、普段運動習慣がない方は、最初はしても長続きしないという事がよくあります。そのような方の為に、今回は運動方法の指導ではなく、日常の中での注意点をいくつか紹介します。



- ★出かける時はなるべく徒歩で出かける
- ★階段を積極的に上り下りしてみる
- ★テレビを見ながら足の運動をしてみる
- ★家族や友人に会いに行く、催し物に行く等、外に出掛けるきっかけをつくる

その他、自分なりに出来る方法で運動する時間を増やしていきましょう。また歩く時は、お尻と背筋を伸ばして腕を振り、歩幅を大きくして少し速く歩いてみましょう。身体をしっかり伸ばして大きく足を動かすと、全身の筋肉を効率よく使うことができます。運動の秋ですね!!過ごしやすい気候となりましたので皆さん積極的に外出を!!

理学療法士：福光隆幸

