

甲州リハ お役立ち情報

甲州リハビリテーション病院は、「地域リハビリテーション」を推進しています。地域リハビリテーションは、高齢になっても、病気や障害を負っても、住み慣れた場所で生き生き暮らしていける地域づくりを目指します。「お役立ち情報掲示板」は、地域住民の皆様や患者様、利用者様に、医療・リハビリ・看護・介護・福祉などの視点で有益な情報を届けするものです。甲州リハビリテーション病院を身近に感じて頂けるよう、ぜひご覧ください。

第3号 2021年10月

- 脳卒中コーナー「脳卒中の予防」 p1~4
- 認知症コーナー「甲州カフェ新聞」 p5~6
- フレイルを知ろう！お口編 p7

【お問い合わせ】
甲州リハビリテーション病院 地域包括ケア推進部 : 森 彰司（もり しょうじ）
TEL : 055 (262) 3333 / Mail : tiiki-hokatu@krg.ne.jp

脳卒中の予防

脳卒中リハビリテーション
認定看護師

当院の**地域開放事業担当**では、甲州ケアホーム内の「ほのぼの広場」を開放して様々な活動を行っています。現在、コロナ禍で皆様にお越し頂くことが難しいため、広報誌により有益な情報をお届けしたいと思います。今年度は、当院入院者の疾患で最も多い「**脳卒中**」をテーマに、お届けします。

脳卒中の最大の原因は・・・

高血圧と加齢

脳卒中予防10力条 ～日本脳卒中学会より～

1. 手始めに高血圧から治しましょう
2. 糖尿病放っておいたら悔い残る
3. 不整脈見つかり次第すぐ受診
4. 予防にはタバコを止める意志を持て
5. アルコール控えめは薬過ぎれば毒
6. 高すぎるコレステロールも見逃すな
7. お食事の塩分・脂肪控えめに
8. 体力に合った運動続けよう
9. 万病の引き金になる太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ



血圧を正しく測ろう

- 静かで快適な室温。
- 測定前に、喫煙、飲酒、コーヒー（カフェイン）は禁止。
- 朝晩、大体決まった時間で測る。
 - 起床後1時間以内
 - 排尿後
 - 内服・朝食前

- 腕に巻くタイプがおススメ
- カフの中心が心臓の高さ。
- 椅子に腰かけて、リラックス。
- 腕はテーブルなどの上に置く。
- 力を抜いて、手の平は上にする。



高血圧の診断基準は、**血圧140／90mmHg以上！**

脳卒中予防の10か条は、そのまま高血圧の予防、改善につながります！

脳卒中を食事で防ごう

管理栄養士

当院の**地域開放事業担当**では、甲州ケアホーム内の「ほのぼの広場」を開放して様々な活動を行っています。現在、コロナ禍で皆様にお越し頂くことが難しいため、広報誌により有益な情報をお届けしたいと思います。今年度は、当院入院者の疾患で最も多い「**脳卒中**」をテーマに、お届けします。

適正エネルギーをとろう

太りすぎの人は高血圧の原因に！適正体重は高血圧改善につながります。



あなたの体重は、やせすぎ？ 太りすぎ？ BMIでチェックしよう！

BMI (BODY MASS INDEX：体格指数) とは、身長・体重から肥満度を判定するものです。現在の体重がどのくらいか下の表でチェックしてみましょう。

| | 35kg | 40kg | 45kg | 50kg | 55kg | 60kg | 65kg | 70kg | 75kg | 80kg | 85kg |
|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 135cm | 19.2 | 21.9 | 24.7 | 27.4 | 30.2 | 32.9 | 35.7 | 38.4 | 41.2 | 43.9 | 46.6 |
| 140cm | 17.9 | 20.4 | 23.0 | 25.5 | 28.1 | 30.6 | 33.2 | 35.7 | 38.3 | 40.8 | 43.4 |
| 145cm | 16.6 | 19.0 | 21.4 | 23.8 | 26.2 | 28.5 | 30.9 | 33.3 | 35.7 | 38.0 | 40.4 |
| 150cm | 15.6 | 17.8 | 20.0 | 22.2 | 24.4 | 26.7 | 28.9 | 31.1 | 33.3 | 35.6 | 37.8 |
| 155cm | 14.6 | 16.6 | 18.7 | 20.8 | 22.9 | 25.0 | 27.1 | 29.1 | 31.2 | 33.3 | 35.4 |
| 160cm | 13.7 | 15.6 | 17.6 | 19.5 | 21.5 | 23.4 | 25.4 | 27.3 | 29.3 | 31.3 | 33.2 |
| 165cm | 12.9 | 14.7 | 16.5 | 18.4 | 20.2 | 22.0 | 23.9 | 25.7 | 27.5 | 29.4 | 31.2 |
| 170cm | 12.1 | 13.8 | 15.6 | 17.3 | 19.0 | 20.8 | 22.5 | 24.2 | 26.0 | 27.7 | 29.4 |
| 175cm | 11.4 | 13.1 | 14.7 | 16.3 | 18.0 | 19.6 | 21.2 | 22.9 | 24.5 | 26.1 | 27.8 |
| 180cm | 10.8 | 12.3 | 13.9 | 15.4 | 17.0 | 18.5 | 20.1 | 21.6 | 23.1 | 24.7 | 26.2 |

BMI18.5未満（やせ） BMI18.5～25（普通） BMI25以上（肥満）

食塩を控えよう



山梨県の1日の食塩摂取量



男性 11.1g (全国12位)



女性 9.4g (全国9位)

平成28年度 国民健康・栄養調査より

脳血管疾患の予防には
1日 8g未満が目標です！

山梨県民は全国の中でも多く食塩をとっています。

食塩のとりすぎは血圧が上がる原因に！食塩を控えた食事を心掛けましょう。

食塩の多い食品に注意しましょう！

調味料だけでなく、食塩の多い食品にも注意しましょう。



麺類



汁物



加工品



インスタント
食品



漬物



パン

食べ方を工夫するだけで食塩を減らせます！



汁は残す！

→約60-70%食塩カット



具材を多く汁少なく！



かけるから少量つけるに！

→約40%食塩カット

脂肪のとり過ぎに注意しよう

脂肪のとり過ぎは血栓が出切る原因に！脂肪の多い食品に注意しよう！

① **動物性油**
(牛脂・バターなど) → **植物性油**に切り替えよう
(大豆油・オリーブ油など)



② **脂身の多い肉類**
(バラ肉・皮付きなど) → **脂身の少ない部位**を選びましょう
(もも肉・皮無しなど)



③ **青魚**を積極的に食べる

血液中の中性脂肪の濃度を下げる効果など期待できますが、飲みすぎは動脈硬化の原因に！適量を守ってアルコールを飲みましょう。



アルコールの摂取量に注意しよう

アルコールも適量であれば、血圧を下げる効果など期待できますが、飲みすぎは動脈硬化の原因に！適量を守ってアルコールを飲みましょう。

この量を自安に控えましょう！

ビール → 500ml 1本 ワイン → 2杯 (150 - 200ml) 日本酒 → 1合 (180ml)



ウイスキー ダブル1杯 (60ml)



焼酎 ぐい飲み1杯 (70ml)



認知症コ～ト～

甲州カフェ新聞

『甲州カフェ』は甲州リハビリテーション病院が運営する認知症カフェです。現在、集合型開催を見合せている為、甲州カフェ新聞を発行し、暮らしに有益な情報を発信しています。今回は、甲州ケア・ホームでの認知症の方々との関わりについて紹介します。

「甲州ケア・ホーム」は、「介護老人保健施設」です。

介護老人保健施設（老健）って何？

介護老人保健施設は、ご自宅へ帰るまで、もしくは次の施設に移るまでの期間、その後の生活が安心して送れるようリハビリを行うため、宿泊する施設です。ロングステイ、ミドルステイ、ショートステイなど、目的に応じて期間を決めて宿泊します。



甲州ケア・ホームの特徴

- 本人の想いに沿った看取りケアに力を入れている
- 在宅復帰を目指したリハビリに力を入れている
- 生活歴を活かした認知症ケアに力を入れている

認知症の方への関わり ~夕方落ち着かなくなるAさん~

Aさんのこと



80代、女性

アルツハイマー型認知症で、数分前のこと忘れてしまう。

長年、専業主婦として家族を支えて暮らしていた。

お話好きで趣味は絵を描くこと。

夕方になるとソワソワするAさん

おやつの時間が終わり、周りの方々が部屋に戻り始めると、Aさんは「家に帰らないと困る」と不安そうに出口を探して歩き出しました。



Aさんへの関わりは、次のページへ



私たちの関わり① 不安そうに歩き出す理由を考える

- 泊まりに来ている理由を忘れてしまう。
- 主婦だったため、夕方の家事が気になる。
- おやつが終わって、周りの人が部屋に戻り寂しい。



私たちの関わり② 気持ちを受け止め、その都度説明

- 家に帰りたい気持ちを否定せずに、受け入れて聞きます。
- 宿泊している理由について、その都度同じ説明をお伝えします。



私たちの関わり③ ご本人ができる役割を担ってもらう

- 主婦としての習慣や役割を、そのまま継続できるように、洗濯物たたみや食器洗いなどを一緒にやって頂いています。
- その際、必ず「有難うございます」「Aさんのおかげで助かります」と感謝の気持ちを伝えています。



私たちの関わり④ 他の方と一緒に活動に取り組む

- 周りの方と一緒に取り組める、塗り絵活動に参加して頂いています。



現在のAさん



- 役割を担って頂き、集中して作業に取り組んでいます。
- 塗り絵をしながら、他の方と笑顔で交流することが増えました。
- 不安そうに歩き回ることは少なくなり、笑顔が増えました。

Aさんへの関わりのポイント

言動の理由を考える



周りからは理解しにくい言動でも、必ず本人なりの理由があります。どんな気持ちでいるのか、本人に聞いてみたり、想像してみると大切です。

否定せずに受け止める



不安なんですね…

現実とは異なっていても、本人の中の事実を知ることが大切です。感情に共感し、「不安なんですね」「悲しい気持ちなんですね」と気持ちを理解して伝えることが大切です。

できることを見つける



忘れてしまうこと、できることが減ることは、とても不安になると思います。できることを見つけ、役割を担い、感謝されることは、不安を軽減して自信を取り戻すきっかけになります。

フレイルを知ろう お編



当院では、山梨県からフレイル予防推進事業の委託を受け、県民の皆様の健康寿命延伸に向けた活動をしております。今回は、当院の歯科衛生士より、お口（口腔機能）のフレイル【オーラルフレイル】についてお届けします。

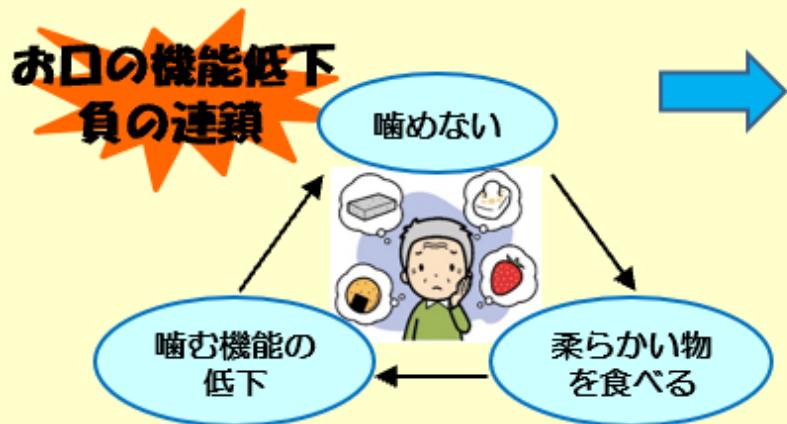


ご存じですか？【オーラルフレイル】

オーラルフレイルとは、お口の機能の衰えのことです

こんな変化に要注意！

- 滑舌が悪くなる → 舌の動きの衰え
- 食べこぼしがある → くちびるの力、動きの低下
- ムセることがある → 飲み込みの筋肉の衰え（首やあごの筋肉等）
- 噫めない食品がある → お口の中の変化（かみ合わせ、口が乾く等）



改善のポイントは？

- ★ 早めに気づく！！
- ★ 自分事ととらえて定期的な歯科受診を！
- ★ お口のケアやトレーニングも積極的に！

お口は、全身の健康の入口
いきいきした暮らしは、
お口の健康から。

