

甲州リハ

お役立ち情報

掲示板

16号
2023年1月

心をこめ
保健・医療・福祉で
地域に貢献

甲州リハビリテーション病院がお届けする医療・リハビリ・看護・介護 等の情報誌



今月の作品 甲州デイサービスセンター一宮事業所
曾根 平治 様(81歳)『絵画「忍野から」』

「病気になり片麻痺になってから、絵を描き始め、今では生きがいです。固体修正ペンを使用して描いています。是非、チャレンジして下さい。」

目次

フレイル予防とサルコペニア P 1-2

認知症の基礎知識 関わり方編① P 3-4

足の冷えを防ごう！ P 5-7

【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: 080(2173)9227

mail: mori@krg.ne.jp

出前講座も受付中

フレイルとサルコペニア

★フレイルは、日本語で虚弱を意味します。

加齢に伴う心身の虚弱を防ぐには、**人との交流**と**食事**（しっかり噛んで、しっかり食べる）と**運動**の3つが大切です。

森 彰司
(作業療法士)

今回は、フレイルを少し深掘りして、サルコペニアについてお伝えします。

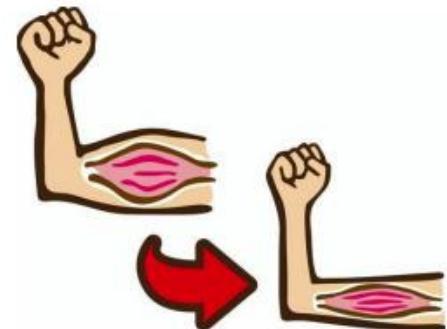
【参考】「フレイル・介護予防Q&A」「サルコペニアQ&A」山田実 著

サルコペニアって何！？

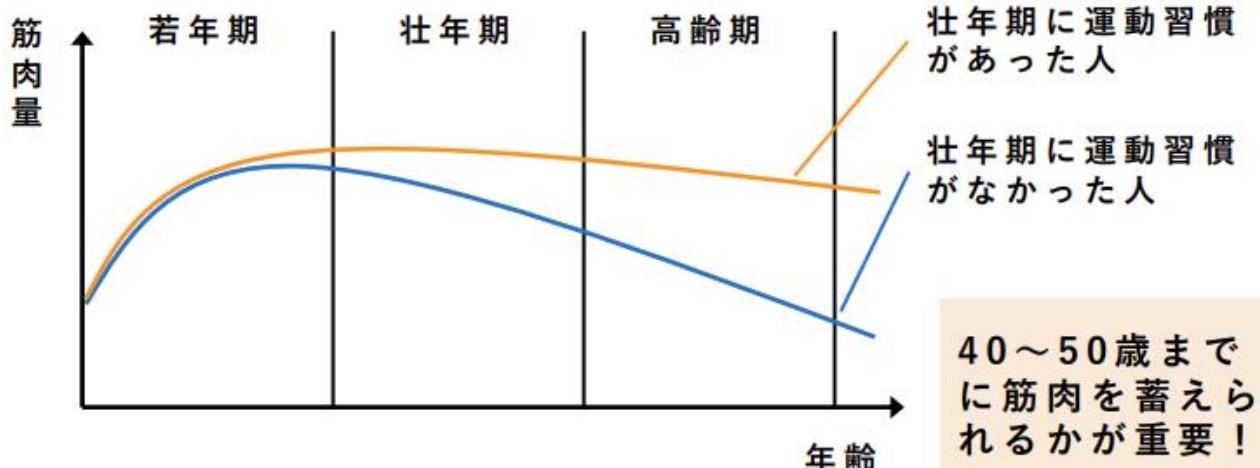
サルコペニアとは、骨格筋量が減少した状態を言い、状態によっては、入院して治療が必要な場合もあります。

骨格筋量は、体組成計という機械で測定します。

筋肉量減少＝体重減少とも考えられますが、太っている人でも筋肉だけがやせてしまい、「**サルコペニア肥満**」という状態もあります。



骨格筋は40～50歳から低下

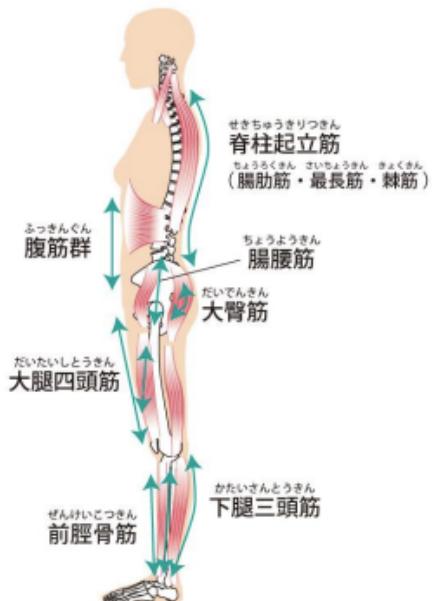


特に低下しやすい、抗重力筋

加齢による影響を受けやすい筋肉

腕 < 足や腹筋・背筋 < **抗重力筋**

抗重力筋



抗重力筋は、重力に対抗して姿勢を保持するための筋肉です。

その中でも、瞬発力を必要とする筋肉が低下しやすい！



立ち上がりや階段昇降が大変になる！

お尻の筋肉や、太ももの前側の筋肉が大事！

運動と栄養が大事！！

サルコペニア対策は、運動と栄養が最も大切と言われています。

【栄養】 まずは、バランス良く、3食しっかり食べるのが基本！

【運動】 筋力トレーニングと有酸素運動 両方やった方が良い！



『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。「認知症についての基礎知識」を知っていただく情報をお届けします。

小宮山航(作業療法士)
若林諒(介護福祉士)
村松郁(管理栄養士)

認知症の人は「自覚がない」「何も知らない」 は、大きな間違い！

最初に異変に気づくのは「本人」と言っています。

「こんなはずじゃない」「認めたくない」という思いと、やろうとしても上手くいかないという状況の中で、不安を感じていることだと思います。周囲の人の心構えによっても、症状が変動することがあるので、関わるときのヒントを紹介します。

認知症の人と関わるときの



① 理由を考えよう

言動には必ずその人なりの理由があります。

昔の経験などを振り返りながら理由を考えてみましょう。



② 上手に合わせよう

事実と異なる話題も、ときに無理に正そうとせず、上手に話を合わせて気持ちに寄り添いましょう。



③ 目先のこと振り回されすぎない

症状は、調子や気分に応じて、日によって、場面によって変化します。その場その場で判断せずに、3ヶ月・半年と長い期間で変化をみていきましょう。



④ 日課や役割を続ける

一人でできることが少なくなってきたても、少しのサポートでできることはなるべく続けていきましょう。また、行ったことに対して「ありがとう」「助かるよ」などのプラスの声かけをするとより良いです。



⑤ 一人で抱えこまない

本人だけ、家族だけで抱え込むと、必ず限界がきます。なるべく早めに、家族や親族・友人等の理解者を作れると良いですね。地域包括支援センターや介護サービスの相談も、気軽にやっていきましょう。

認知症になっても、その人であることは変わりません。認知症という言葉に惑わされずに、認知症でない人と変わらない気持ちや感情を持っていることを理解して関わると良いと思います。

楽

しく

脳

トレ コ～ナ～



<数字パズル>

縦・横・斜めどこを足しても15になるように
数字を入れてみましょう。

6		2
	5	

	9	
7		
	1	

答えは、
6ページ右下へ

足の冷えを防ごう

宮下大佑
(理学療法士)

今の季節、ツライ「冷え」。足の冷えの原因とその対処法についてご紹介していきます。最後に紹介している「あしポカ運動」は、3分で筋トレとストレッチが同時にできて、体の内側から温まる運動ですので、ぜひやってみてください。

足が冷える2つの原因

原因1 気温が低い

気温（室温）が低い場合、皮膚で寒さを感じて冷えているように感じます。この時、脳では体温を一定に保つように命令して、血管を縮めて熱を逃しにくくしています。



原因2 血流が悪い

心臓からの距離が遠い

足は人間のからだの中で最も心臓から離れているので、血液は行きわたりにくくなります。

毛細血管は血液が流れにくい

血管は心臓に近いと太く、離れていると細い毛細血管になっていきます。末端の方が血液は流れにくくなります。

ポンプ作用の不足

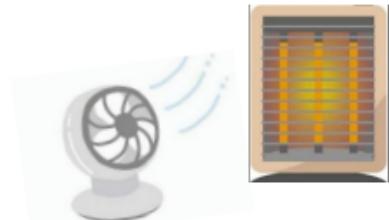
血液も重力の影響を受けるので、足を動かさないでいると血液は流れにくくなります。むくみの原因にもなり、むくみもまた冷えを悪化させます。



足の冷え 対処法

対処法1 足元を暖かくする

コタツやパネルヒーターを使いましょう。エアコンを使う場合は、サーキュレーターを使って空気を循環させると、上にたまつた暖かい空気が足元にもまわるので、効果的です。



対処法2 筋トレと有酸素運動

筋トレ（強度の高い運動）

10回程行うと疲れるくらいの運動です。
負担が大きいので、不安がある方は、専門家に相談してから行うことをおススメします。



有酸素運動（軽～中等度の運動）

30回以上、または15分程度続けてできる運動です。ウォーキングは有酸素運動になります。
歩くのが難しい方は、専門家に相談して、自分に合った方法で有酸素運動を行いましょう。



その他（ストレッチング）

ゆったりとしたストレッチは、リラックス効果もあり、血流改善に有効です。



4ページ脳トレの答え

6	7	2
1	5	9
8	3	4

2	9	4
7	5	3
6	1	8

実践！足ボク運動

筋トレとストレッチを同時にできるおススメ運動です！

準備1 椅子に深く腰掛ける



ポイント

太ももの裏全体が座面に着くようにしましょう！

準備2 爪先を限界まで上げる

ポイント

親指だけが上がっては効果が下がります。
足全体を均等に上げましょう！！

運動

15秒かけて膝を伸ばす
15秒かけて足を下ろす



ポイント

常につま先は上げたままで！
太ももは座面から離さない！



片方3回やったら30秒休憩。
左右1~3セット行うとより
良いです！