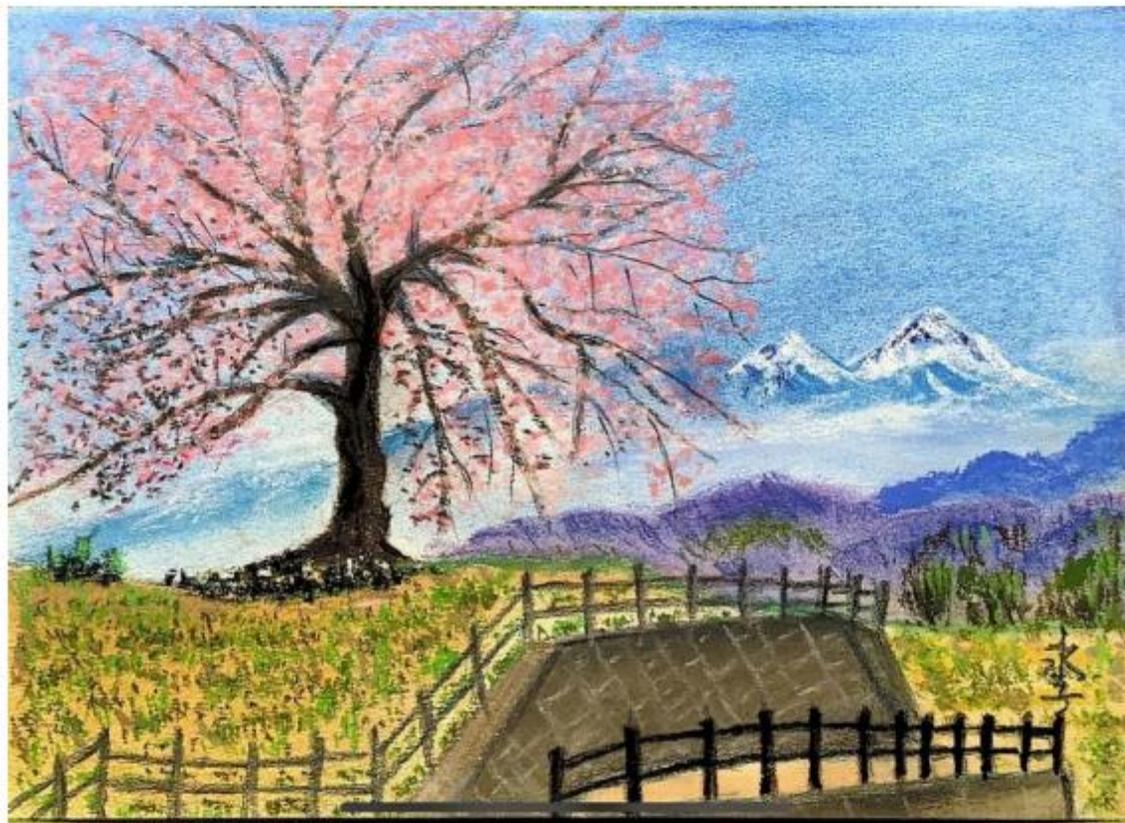


甲州リハビリテーション病院がお届けする医療・リハビリ・看護・介護等の情報誌



今月の作品 甲州デイサービスセンターきぼう南アルプス事業所  
井上 永子 様 『パステル画「わに塚の桜」』

「事業所にお世話になり、休憩時間にパステル画を習っています。集中している時間は、何ものにも代え難いです。」

## 目次

フレイル予防と体力測定	P 1-2
認知症の基礎知識 本人の声 編	P 3-4
一次救命処置について	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**

# フレイルと体力測定

★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、体力測定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

## 握力測定



握力は全身の筋力の指標とも言われています。  
握力が低下している人は、体の他の部分の筋力も低下している可能性があります。  
また、握力低下が死亡率にも影響しているという研究もあります。

握力の平均値（スポーツ庁統計データより）

	男性	女性
60～64歳	42.40kg	26.36kg
65～69歳	39.38kg	24.85kg
70～74歳	37.25kg	23.78kg
75～79歳	34.93kg	22.32kg



日常生活ではこんな変化に注意！



- ✓ ペットボトルやビンのふたが開けられない
- ✓ 雑巾や布巾が硬くしぼれない
- ✓ 鍋や買い物袋など、重いものが持てない

# 開眼片足立ち



片足で何秒立っていられるでしょう??

- 目は開けて、手は腰におく
- やりやすい方の足でOK
- 足は5cmくらい上げればOK
- 上げている足が、もう片方の足についてはダメ

開眼片足立ちの平均値（スポーツ庁統計データより）

	男性	女性
65～69歳	83.95秒	81.60秒
70～74歳	70.67秒	71.53秒
75～79歳	56.44秒	58.65秒



日常生活ではこんな変化に注意！

- ✓ 片足立ちで靴下がはけない
- ✓ 歩くのにフラフラする
- ✓ 歩くときの歩幅がせまくなった

## フレイルチェックをしてみましょう！

笛吹市で行われているフレイルチェックでは、今回紹介した測定以外にもチェック項目があります。機会があれば、ぜひ一度受けてみて下さい！

### 筋肉量チェック

体組成計という機械を使って、手足の筋肉量を測定します。

### 口の動きチェック

パ・タ・カを5秒間できるだけ早く発声して、1秒間に何回発声できるかを測定します。

### 立ち上がりチェック

片足で40cmの椅子から立ち上がり、5秒間キープできるかを測定します。

『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。

今回は、認知症と診断された「本人の声」をテーマに、実際認知症と診断された方の声をお届けします。

片田勇太郎  
(作業療法士)

## 認知症とともに生きる社会を一緒につくろう

平成29年度老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業分）  
「認知症の理解を深める普及・啓発キャンペーンの効果的な実施方法等に関する調査研究」

### 【本人メッセージ編】



丹野智文さんは、自動車販売のトップセールスマンとして活躍していた、39歳のときに認知症と診断されました。絶望し毎日泣いて暮らしていましたが、同じ認知症の人と出会い、その笑顔を見たときに救われたといいます。

認知症になっても得るものもある、そう気づいた丹野さんは全国で講演活動を開始。

できることはある、人生は認知症になっても新しくつくることできる、と語り続けています。

こちらから動画が見られます →



### 【家族メッセージ編】



河合雅美さんは、母の中西栄子さんが認知症と診断され身の回りの手伝いをするようになりました。しっかり者だった母が変わっていく姿は受け入れがたく、当初は喧嘩ばかりしてしまったといいます。しかし、本当につらい思いをしているのは母自身に他ならないと気づきます。孫の理紗さんも、おばあちゃんは認知症になってもおばあちゃん、と見ていました。本人のやりたいことを支える周囲の人たちがいることで、おかあちゃんはおかあちゃんであられるのだ、いま、雅美さんはそう考えています。

こちらから動画が見られます →



## 【地域メッセージ編】



渡邊康平さんは、認知症と診断され絶望のあまり家に閉じこもるようになりました。心配した妻の昌子さんは「思い切って認知症を公表したらどうか」と提案します。そこで長年通う基会所の仲間に打ち明けたところ、誰も気にとめることなく接してくれました。今までどおりでいいのだと、つらい気持ちは一気に吹き飛んだといいます。

こちらから動画が見られます →



## 認知症とともに生きる希望宣言

一般社団法人 認知症本人ワーキンググループ

私たちは認知症とともに暮らしています。日々色々なことが起き、不安や心配が尽きませんが、色々な可能性があることも見えてきました。一度きりしかない自分の人生を諦めないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送って欲しい。私たちは、自分たちの体験と意志をもとに、「認知症とともに生きる希望宣言」をします。

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
- 5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

# 一次救命処置（BLS）について

初鹿新  
(看護師)

## 一次救命処置 = BLS : basic life support とは??

- 急に意識を失って倒れたり、窒息を起こした人に対して、その場に居合わせた人が、救急隊や医師に引き継ぐまでに行う応急手当のことです。
- 専門的な器具や、薬品などを使う必要がないので、正しい知識と適切な処置の仕方を知っていれば、医療従事者でなくても、誰でも行うことができるものです!

## 心臓マッサージ

反応がない人を発見



通報・助けを呼ぶ



心臓マッサージ

発見者はなるべくその場を離れない!  
助けはたくさんあった方が  
良い!



- みぞおちの少し上を圧迫する。
- 肘は伸ばして、真下に向かって圧迫する。
- かなり体力があるので、複数人で交代して行えると良い

# AED：自動体外式除細動器

## ?? AEDってどんな機械？

- 心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。
- 心臓の動きを自動解析し、電気ショックが必要かどうかを機械が判断してくれます。
- パッドを貼る場所は機械に書いてあり、使い方の手順は、音声で説明してくれるので、誰でも使うことができます。



## ?? AEDってどこにあるの？

医療機関、学校、市役所、旅館、スーパー、コンビニ、ドラッグストアなどが挙げられます。  
普段から、身の回りの設置場所を確認しておきましょう！



ある程度の設置場所は、インターネットでも確認できます。

[AEDマップ](#)

[検索](#)

# 窒息した人を見つけたら！？

窒息っぽい人を発見



通報・助けを呼ぶ



程度に合わせた対応



- **軽度の窒息**：むせて、咳や呼吸ができるとき  
咳と呼吸の努力を続けてもらう。そばでしばらく見守ってあげる。
- **重度の窒息**：むせや呼吸もできない状態



## 窒息サイン(チョークサイン)

人が窒息した時にとっさに出るSOSサイン。  
世界共通のサインとされています。

### 1. ハイムリック法

- ・ 背後からしっかりと両手を組む。
- ・ 握りこぶしをみぞおちのやや下に当てて、素早く手前上に向かって突き上げる。



### 2. 背部叩打法 はいぶこうだほう

- ・ 対象者が前かがみになるようにし、胸部をしっかりと支えておく。
- ・ 対象者の背後から「左右肩甲骨の間あたり」を力強く叩く。



### ハイムリック法の注意

- ✓ 腹部内臓を痛める可能性があります。実施したら救急隊や医師に伝えましょう。
- ✓ 反応のある1歳以上の傷病者に行う方法です。

救命処置の習熟には

**繰り返しの訓練** が必要です！

出前講座も  
できます