

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市権津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・津根・
金城・篠原・岡

なつかしき歌に

心弾ませて

9月の誕生会

九月に入ったとはいえ、部屋から一歩外へ出るとめまいがするほどの暑さの中、九月の誕生会が開かれました。



今回はボランテイアグループ「琴の音」の皆様が来て下さり、利用者様の若き頃の歌を大正琴の素敵な音色で何曲も演奏してくださいました。



利用者の皆様も当時を思い出されていたのでしょうか、手拍子しながら歌を口ずさんでいらつしやいました。

『フレイル (Frail) サルコペニア (Sarcopenia)』

いま、高齢者の介護の指標になつていきます。

フレイルは「虚弱」でサルコペニアは「筋肉減少」という意味です。虚弱は社会的（独居、経済的困窮、孤独）、心理的（うつ症状、認知機能低下）、身体的（ロコモ「運動不足」、サルコペニア）などで死亡率を40%縮める統計もあります。

サルコペニアは筋肉量の減少する事で成長ホルモン、インスリン、テストステロン、ビタミンDの不足、サイトカインなどの蛋白分解等が関わっていますが、運動量の低下と低栄養が原因です。

我々の病院や介護施設で介護を受けている人が入院入所した時よりも機能やADLが低下していませんか？当然病状経過が関与しま

すが、リハビリスタッフと情報を共有しながら低強度の運動（足関節、膝関節、起き上がりなど）循環動態、呼吸状態をモニタリングしながら生活強度を漸増し、NSTでの栄養管理をしなければなりません。

慢性心不全の患者さんがモニタリングをしながら足踏み運動をして心不全症状を増悪しないでいる症例もあります。

【姉崎病院院長岡 賢了】

職員のひとり言

「8年ぶり」

介護福祉士

A K



早いもので入職してから4ヶ月が過ぎました。それまでの私は、出産・子育てとバタバタした日々を過ごしており、気づけば8年ほど介護の現場から離れていました。老健で働いたのはもともと昔になります。

一番下の子が双子だったこともあり、毎日が本当にハードで、仕事を考える余裕は全くありませんでした。

そんな息子たちも小学校に入學し、ブランクがあることや、体力的なこと不安だらけでしたが、この姉ヶ崎ケアセンターで働かせてもらうことが決まりました。

最近はずいぶん慣れてはきましたが、「ああそうだった」「こうだったっけ？」と思いつくしながら、職員の方々に助けてもらい、毎日楽しく仕事ができています。

まだまだご迷惑をおかけすることもありますが、これからも宜しくお願いします。



今回は8月よりご利用いただいているHS様にインタビューさせていただきました。

Q 好きな食べ物は何ですか

A 魚。特にアジとか、サバの刺身だね。

Q デイケアで頑張っていることはなんですか

A うーん、入浴かなあ。自分なりに頑張っていくよ。

Q 今後の希望は何ですか

A いや、特にないですね。外出したいけどそれは難しいなあ。

Q 楽しみにしていることは

A あー、特に無いなあ。やっぱり外出できないと面白くないなあ。

と、朗らかにお答えいただきました。今回はご協力ありがとうございました。



特集「呼吸法」について

暑かった夏も終わりを迎え、いよいよ秋の到来です。昼夜の気温変化も激しくなり、風邪を引いてしまう方が多くいらっしゃいます。これは、口から呼吸を行った際に、のどの部分に冷えた風が当たることでのどが乾燥し外部からのウイルスや細菌が付着する為だといわれています。このように普段何気なく行っている呼吸でも、口呼吸か鼻呼吸が変わるだけで、人体への影響が変わっていきます。今回の特集では「呼吸法」についてご紹介させていただきます。

【口呼吸と鼻呼吸】

人体が呼吸を行う際に口から行う口呼吸と鼻からの鼻呼吸に分けられますが、前述の通り、口呼吸では風邪を引き易くなるほか、口腔内が乾燥することで口臭や歯周病等が発生しやすくなる為、呼吸を行う際は鼻呼吸が推奨されています。

【呼吸法の種類】

呼吸法の種類は大きく2つに分けられます。呼吸は横隔膜を上下させることで起こりますが、この時にお腹を膨らませる呼吸が「腹式呼吸」、胸を膨らませる呼吸が「胸式呼吸」です。胸式呼吸が身体に適度な緊張感を与えると言われるのに対し、腹式呼吸は身体をリラックスさせると言われています。今回は腹式呼吸について説明していきます。

【腹式呼吸】

「腹式呼吸」というのは、その名の通りお腹を使って呼吸をすることです。別名「横隔膜呼吸」と呼ばれていて、

横隔膜を上下に収縮させることで肺の容積を拡大させて呼吸をします。腹式呼吸は横隔膜による呼吸のため、息を吸う際にも肺が左右に動くことはありません。その為、腹式呼吸は肩や胸に力が入らずリラックスして呼吸ができるというのが特徴です。

【腹式呼吸のメリット】

- ① お腹を意識的に動かすことで腹部が引き締まる。
- ② 酸素を効率的に取り込むことによる新陳代謝の上昇。
- ③ 横隔膜の収縮で、腰部を支える筋肉が鍛えることによる腰痛の改善

【腹式呼吸の方法】

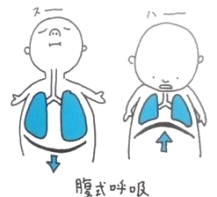
腹式呼吸はコツさえつかめば誰でも簡単に実践が可能です。

●息の仕方

3秒かけて鼻から吸い、6秒かけて口から吐く。

●やり方

- ①両手をお腹に当てる
- ②鼻から吸ってお腹を膨らませる
- ③口から吐いてお腹を凹ませる

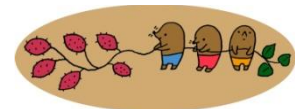


皆様も呼吸を行う際には、出来るだけお腹を動かす事を意識して、腹式呼吸を実践していきましょう。

参考サイト：健康と美容のコラム (理学療法士 K T)

編集後記

涼しくなり食欲増進の季節です。フレイルやサルコペニアに陥らないよう、適度な運動と良質な栄養摂取は大切です。また、低強度の運動を頻回に行うことによって脳の海馬（記憶や学習に関与する部位）で新しい神経細胞が生まれることもわかっています。楽しく健康を維持しましょう！（支援相談員O）



♪ 誕生会 ♪

- ◇ 10月11日（木）10：00～ 5階デイルーム
- ◇ みのみ幼稚園の年少さんが来てくれます！
- ◇ 11月7日（水）14：30～ 5階デイルーム
- ◇ 玉すだれさざなみ会の皆様にお越しいただきます。