



骨粗鬆症～コツコツ頑張ることが大事～

～まずは生活習慣を見直しましょう～

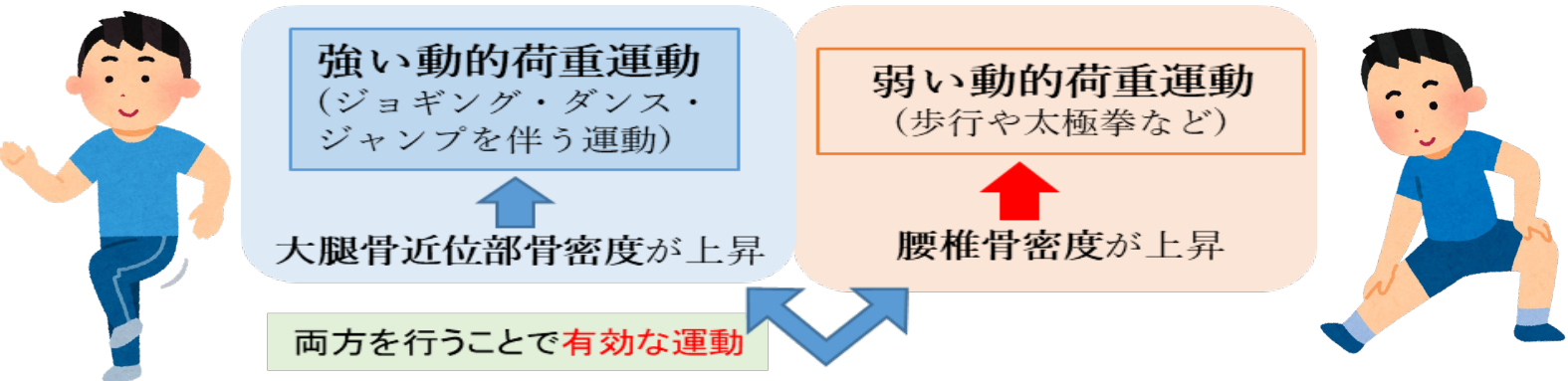
喫煙、アルコールの多量摂取は骨折リスクを高めます。喫煙者は非喫煙者に比べて、大腿骨近位部骨折のリスクは1.84倍に高め、1日のエタノール摂取24g（15度のお酒なら200ml・5度のビールなら600ml）以上では大腿骨近位部骨折のリスクを1.68倍に高めます。

～食事も大切～

食事に関してはカルシウム、ビタミンD、ビタミンKが不足すると骨粗鬆症のリスクが高まります。

～予防のためにできる運動～

動きながら荷重のかかる運動である、動的荷重運動がおすすめです。強い動的荷重運動と弱い動的荷重運動の両方行うことが有効な骨粗鬆症の予防運動となっており、いわれています。ただし、高齢者にとっては安全に、そして継続することが重要なので弱い動的荷重運動である、歩行が勧められています。



【今月のアロマ】

オレンジ・スウィート



なじみのあるオレンジの香りです。オレンジの95%がリモネンという成分で、皮表面に多く含まれています。リモネンには脳内をリラックスさせ、副交感神経を高める効果と眠気を覚まし、頭をスッキリさせるという両方の効果を持ち合わせています。そのため、寝る前に嗅ぐことで睡眠の質を良くすることができます。不安などで寝つきが悪かったり、朝スッキリ目覚められない方はぜひお試しください。

❖ 安眠アロマ ❖

アロマディフューザーやティッシュに数滴オレンジ・スウィートのアロマを垂らして枕もとで香らせます。



～オムソーリの特徴～

1. アロママッサージが受けられる

(府中市の訪問看護ステーションでアロママッサージを提供しているのは、オムソーリのみ)

2. リハビリに力を入れており、府中市の訪問看護ステーションでも**有数の療法士の在籍数**を誇る

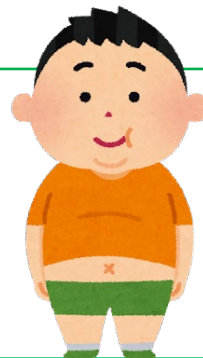
3. 看護・リハビリともに**精神・小児・難病への対応**が可能

詳細はホームページに掲載させて頂いています。(https://omsorg.jp/service/)



【ステップアップ】

先日、東京都立小児総合医療センターによる医療連携講演会にオンラインで参加してきました。今回は【症例から学ぶ成長障害と肥満の子ども】がテーマでした。講習を受け、改めて感じたのは成長曲線、肥満度判定曲線をしっかり確認することの重要性です、現在どの段階か確認するとともにそれまでの体重・身長の変化を基準となる曲線と照らし合わせ確認することは重要です。訪問看護、リハの介入では子供の成長、肥満の問題がメインでないことが多いですが、ケアやリハビリにおいて体は基本なので、成長、体格、体型などはしっかり評価して介入していきたいです。



・看護: **どの曜日でも対応可能です。**

ご依頼はもちろん、サービスを検討中の方のご相談でも何かありましたら連絡お待ちしております。

・リハビリテーション: ※前後の訪問場所や時間帯の関連もあるので、一つの参考までにみて頂けると幸いです。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	○	△	○	○	○
午後	△	△	△	○	△

○: 空きあります。ご連絡下さい。
 △: 調整が必要な可能性がありますが、ご連絡下さい。
 ×: 現時点では受け入れ困難です。

【編集後記】

リハビリの廣田です。

ご存知でしょうか。10月より府中の森公園の遊具が新しくなり利用できるようになりました。よくある遊具と少し違うのは、車椅子の子でも利用できる遊具が多く、体をしっかり支えることのできない子でも利用できるブランコがあったりとより多くの子供が利用できるようになったことです。実は最近、自分も遊具に興味があり、どんな遊具がどのように子供の体の発達に影響するか考えたり、調べたりしているので、府中の森公園も調査に行こうと思っています。因みに、三本木公園、寿中央公園も現在工事中、どんな遊具が出来るか楽しみです。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30～17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部