



スポーツの秋

10月には「スポーツの日(旧 体育の日)」という祝日があります。秋は過ごしやすく、体温と気温の差も大きくなり、代謝も上がるためスポーツに適した季節です。スポーツとはいかないまでも**運動**するにも適した時期になりますので、運動を始めて**習慣化**させましょう。



筋肉量の維持や増強には運動が欠かせない

歩くのが速い人は長く生きられることがわかってきました。歩行速度は筋肉量と関係しています。筋肉を維持するためには、少なくとも1日6000～8000歩は歩くことが必要とされています。筋力を増やすには**筋力トレーニング**も効果的です。筋肉量は年齢とともに低下しやすくなりますが、筋トレを行えば、高齢になっても筋肉を増やすことができます。

下半身を中心とした筋トレが効果的

筋力が落ち、移動機能が低下した高齢者を対象に1時間程度の運動を週2回行った調査では、1年間で筋肉が増加した結果が出ています。運動は継続して行うことが大切なので、比較的取り入れやすい運動を生活の中に取り入れて行うとよいでしょう。特に、**下半身を中心に筋トレを行うと、効率的に筋力アップ**ができます。ストレッチも大切です。

椅子に座って下半身を鍛えるトレーニング

膝上げ運動



1. 背もたれに寄りかからず背筋を伸ばす。
2. 少しひざを伸ばした状態から、ひざの角度を変えずにゆっくり上げ下ろしを行う。左右10回ずつが目安。この際、床にかかとを付けないように、また呼吸を止めないように注意する。

スクワット



1. 両足を肩幅よりやや狭くして立ちます。
2. ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。

足踏み運動



1. 背筋を伸ばし、やや浅く椅子に腰かける。
2. 腕をしっかりと振りながら、その場で足踏みをする。体の軸をまっすぐ保ち、腕は前ではなく後に動かすことを意識するのがポイント。目安は3分間。

参照: 高齢者に効果的な筋トレと運動時のコツ 筋力・脚力をつけるトレーニング https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_201.html

【今月のアロマ情報】

高齢者に多いむくみの原因

- ① 筋肉量の低下
→ 心臓に血液やリンパ液を戻すポンプ機能が低下し血流が悪くなります。
- ② 長時間の同じ姿勢
→ 筋肉が動かないので①と同じく血流が悪くなります。
- ③ 栄養不足
→ 食べる量が減るとたんぱく質やミネラルが不足し、水分が保持できず血管の外に漏れ出します。

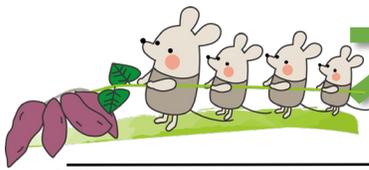
♪ おすすめのアロマオイルレシピ ♪

- ① 植物油(ホホバ、マカダミア、スイートアーモンドなど) 10mlを準備する
- ② ①の中に次のアロマオイルを入れる
サイプレス:ローズマリー:レモン=2滴:1滴:1滴
(濃度2%)
- ③ 手や足の先から上に向かってやさしく撫でるようにオイルを浸透させる

★ 血流の滞りの改善や、水分の排出に効果的なレシピです

※ むくみは心臓や腎臓など病気が原因の場合もあります。訪問では医師の許可を得て行っています。

おすすめの購入サイト
【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】
<https://www.aromastore.jp/>



NewFace!

オムソーリに新しい仲間が増えました！！

看護師：畔柳 美智代(くろやなぎ みちよ)

福岡より転居して府中市に住んで7年が過ぎました。

病院勤務を経て訪問看護に関わってきました。

田舎で育ったせいか緑が恋しくなり週末はほぼ愛犬ブランと野川公園にすることが多いです。

利用者様の日常のなかでケアを通して安心して生活していただけるようにと思っています。少し年を取った新人ですが、いろいろなことを学んでいきたいと思ひます。

よろしくお願ひいたします。



【ステップアップ】

リハビリの廣田です。今回は勉強会ではなく最近読んだ文献を紹介させていただきます。MEDICAL REHABILITATION 267号に掲載されていた【在宅におけるPT訓練(姿勢と摂食嚥下リハビリテーション)】という内容です。

理学療法での嚥下機能へのアプローチという点、姿勢、アライメント、呼吸機能の改善などがあります。本文献でも姿勢や、呼吸機能と嚥下能力の関連についての記載がありました。一方、**バランス能力と嚥下**の関連についても取り上げられていたので紹介させていただきます。

そもそも、円滑な嚥下の機能を発揮するために咽頭・喉頭の位置を正中位に保持することは重要な運動機能とされています(下図)。



適切な食事摂取のために姿勢を保持し、常に頭頸部を正中位に保つバランス反応(立ち直り反応)を誘発することは円滑な咀嚼・安全な嚥下に有効に作用します。つまり食事摂取に必要なバランス能力、

- ①体が傾かない良い姿勢を維持する座位バランス
- ②少し体が傾いても頸部を正中に維持する立ち直り反応

をトレーニングすることは嚥下能力の維持・向上へ繋がります。

嚥下に関しては言語聴覚士を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、理学療法士や作業療法士も姿勢、呼吸機能、そしてバランス能力などの面からもアプローチすることができることを改めて学ぶことができました。

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