



活動量



活動量は生命予後や身体機能維持向上に影響する重要な因子です。環境や病態にもよりますが可能であれば一段階活動量をステップアップしていきましょう。

①寝たきりの方→起きる時間を増やしましょう。

寝たきりになると、、、

- 筋骨格系:人間の筋力は、1週間の絶対安静で10~15%、3~5週間で50%まで低下します。また筋肉の萎縮も同時に起こり、2か月以内に筋肉の量は半分になるといわれています。関節の可動域制限も生じます。
- 循環器系:寝たきりでは心臓から送られる1回の血液の量が減少、それにより体全体に酸素が運ばれにくくなり持久力も低下します。また、起き上がり時に血圧が低下する、起立性低血圧も起こりやすくなります。
- 呼吸器系:横になっていることで呼吸するための筋肉が動かしにくくなり、呼吸が浅くなります。その結果、呼吸回数が増えます。呼吸のための筋肉が動かしにくいと、咳がしにくくなり気道内の分泌物がたまりやすく肺炎の原因になります。



などなど、他にも身体のあらゆる場面で影響します。少しずつでも起きる時間を増やすことで上記の影響を減らしていきましょう。

②起きているけどほぼ腰掛けている方→座位時間を短くしましょう。

ここ最近、一日の座っている時間が問題視されることが多くなっています。特に日本は先進国の中でも座位時間が長いと言われています。運動しているかどうかにかかわらず、座りすぎていると2型糖尿病が多いことや、寿命が短くなることも報告されています。日中は座る時間が増えてしまいますが、少しでも立って、歩いて作業し、座りっぱなしの時間を増やすことも重要です。座位時間の健康への影響は若年者でも大きいので、気になる方は早いうちから少し気にしてもいいかもしれません。

③家の中での活動が中心の方→外に出る回数を増やす。

外に出ることで1日の歩数も増え、活動量が増えます。そして、外に出ることで他者との交流も自然に増えます。他者との交流が増えることは、その後のADLや寿命にも影響していきます。因みに厚生労働省は高齢者の歩数も目標値を男性6,700歩、女性5,900歩としていますので参考にしてください。

※上記は一般的な情報です。無理に活動量を上げることは体調を崩す原因にもなります。個々にあった活動量のステップアップを目指しましょう。

参照:厚生労働省 座位行動<https://www.mhlw.go.jp/content/000656521.pdf>

【今月のアロマ情報】 ~ キャリアオイル(植物油)のおすすめ ~

キャリアオイルとは、植物の実や種から抽出された植物油で、ビタミンやミネラルなどお肌に良い成分が含まれています。アロマテラピーでは、精油(アロマオイル)をマッサージに使用したり肌に塗布する際に原液では刺激が強いため、キャリアオイルで希釈して使います。そうすることで肌への刺激を和らげたり、香りの揮発を抑えられます。

おすすめ第1位 ◆

ホホバオイル

価格 30ml ¥2,750

(モンサンミッシェル)

おすすめ第2位 ◆

スイート

アーモンドオイル

価格 30ml ¥2,530

(モンサンミッシェル)



...とりあえずの一本! 皮脂分泌を調節し、保湿力が高い! 非常に酸化しにくいので保存に優れています! ※現在、私達が訪問の際に使用しているオイルです。

...皮膚を柔らかくしてくれて保湿力も高い! 刺激も穏やかでベビーオイルとしても愛用されています!



ダニ対策

看護師の中川です。先日、利用者様宅でダニに刺されることがありました。ダニに刺されるととても痒く、掻きすぎると化膿してしまうこともあります。

・ダニに刺された特徴

ダニは皮膚が柔らかくて暗い場所を好むため、**腕の内側や太もも、お腹**を刺しやすいです。蚊は刺されてすぐ痒みが出ますが、ダニは**数時間～1日後に痒み**が出て1週間程度続きます。**6月～9月**の間に刺されやすいです。ノミも同じような症状が出やすいですが、ノミは1～2日後に痒みが出て膝から下が多く、昼間にも刺されます。ダニ刺されの強いかゆみを抑えたいときは、**抗ヒスタミン成分(かゆみ止め)が含まれたステロイド外用剤**を、用量を守って塗りましょう。かきむしって化膿してしまった場合、細菌を殺す抗生物質が入った薬を選んでください。

屋内で人を刺すダニは2種類あります

ダニの種類	発生場所	特徴
ツメダニ	屋内・家の中	・体長0.3～1mm ・吸血しない ・間違っって人を刺し体液を吸うことがある
イエダニ	屋内・ネズミなどの体や巣	・体長0.6～1mm ・ネズミや鳥に寄生する ・感染症を媒介



・ダニ対策

ダニを防ぐには「**ダニのエサを増やさない**」「**高温多湿の環境を作らない**」「**定期的な対策**」が必要です。

ダニ退治5つの方法（定期的な対策）

- ・くん煙剤で家全体のダニ退治
- ・カーペットには粉末剤
- ・布団、畳は天日干し
- ・寝具には乾燥機
- ・ソファにはスプレー



・ダニ避けアロマスプレー

無水エタノール50mlにクローブ30滴、シナモン10滴、ティートリー30滴で衣服にスプレーするとダニ避けになります。肌に直接付けると肌荒れすることがあります。

ゆず、ラベンダー、ゆーかり、レモンなども効果があると言われています。

参考：くらしのマーケット

<https://curama.jp/pest/mite-extermination/magazine/1982/>

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