



フレイルについて

「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか？フレイルとは、【最近痩せてきた、走るとすぐに息切れするようになってきた、前よりも疲れやすくなった、外出するのがおっくうな時がある】など年齢を重ねると誰もが感じることです。このような虚弱の状態のことを『フレイル』といいます。日本は男女とも平均寿命が延伸して、世界トップクラスの長寿国ですが、これからは「元気に自立して日常生活を送ることができる健康寿命」を伸ばすことが大切です。

《フレイルの3つの要素》

健康と要介護の中間の時期

可逆性

多面性



- ①「メタボ対策」からフレイル予防へ・・・高齢期のBMIは、中年期以前とは異なり、少し高めの方が、栄養状態や総死亡率の統計からみてもちょうど良いことが分かってきました。しっかり食べて栄養状態を保つ「フレイル予防」に考え直してみましょう。
- ②何もしないと筋肉は衰えます・・・フレイルの最も大きな原因の1つが筋肉の衰えです。たんぱく質を含んだ食事をとり定期的な運動をすることによって、筋力が衰える現象(サルコペニア*)の進行を遅らせることが大切です。
- ③早めの気づきが重要・・・心と体のちょっとした衰え(前虚弱:プレ・フレイル)にいち早く気付くことが大切です。そして、自分事として前向きに捉えて行動することがその後の効果も大きいと考えられています。

参考：東京都医師会

【今月のアロマ情報】

～ダニ対策スプレー～

7月頃よりダニと思われる虫さされを繰り返される方が増えています。

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。

私達も媒介者にならないようにアロマを使用した対策を始めてみました！

ご自宅入室前に手や足、衣服にスプレーしています。

～レシピ～
エタノール10ml+
クローブ6滴+
シナモン2滴





NewFace!

7月から入職した**看護師 安倍**です。

多摩センターから通っています。

訪問看護は父の在宅看護がきっかけで働き始めました。今年で5年目に入り日々勉強させて頂いています。

アロマフットケア経験あり、オムソーリさんのアロママッサージに興味あり入職致しました。

みなさまと楽しく関わりながらケアしていきたいと思います。

よろしくお願い致します。



【ステップアップ①】

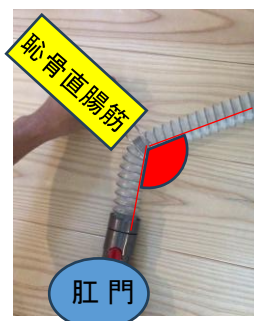
コロナが5類となり、感染予防のためしばらく中止していた、リハビリテーションチームの勉強会を再開しています。今回は**障害者の就労**がテーマでした。近年、法の改正で事業主に対する障害者の法定雇用率の基準が引き上げとなり、精神、知的、精神どの障害者に対しても徐々に雇用率は増加しています。今回は就労系サービスである就労移行支援事業、就労継続支援事業の内容、府中市内の支援事業所の確認を中心に行いました。今後も月に1回のペースで勉強会を行う予定です。

【ステップアップ②】

【排便のメカニズムと理学療法のアプローチ】の講習を動画にて受講したので一部報告させていただきます。

排便に関しては様々な問題がありますが、一つに便が漏れないようにコントロールする便失禁予防があります。

排便を我慢するために必要な筋は肛門の周りにあり、肛門を締める様に働く**外肛門括約筋**、そして**恥骨直腸筋**が存在します。恥骨直腸筋は収縮すると恥骨から直腸を引っ張り上げるように働きます、その働きによって、直腸の上部のカーブが鋭角になるため、排便しづらくなります。恥骨直腸筋は股関節の外旋筋の一部と繋がっているため、股関節の可動域や股関節の外旋筋の収縮も便漏に影響します。



最後に便失禁予防のための股関節外旋筋トレーニングを紹介します。(このトレーニングは講義とは関係ありません)

【便漏れ予防・対策のための運動】

姿勢: 背臥位、股関節・膝関節伸展

方法: つま先を外に向ける。

息を吐きながら、少しお腹を凹まして行う。

ポイント: 肛門を閉めるイメージ・

肛門を引き上げるイメージを意識



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