

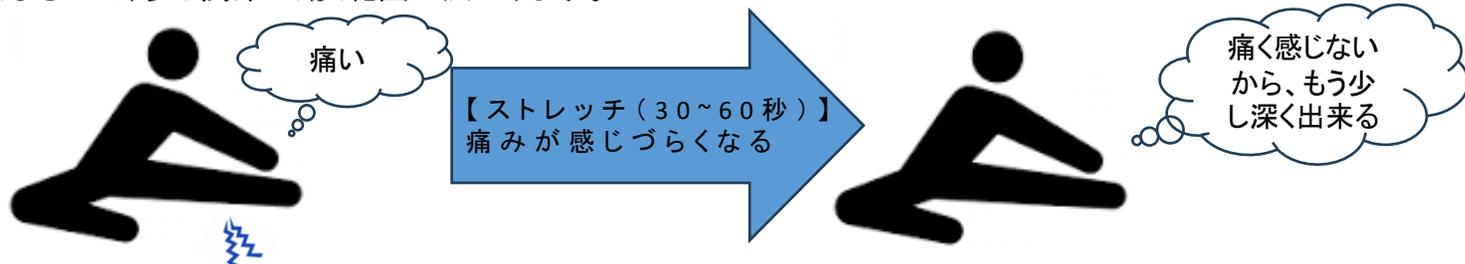


ストレッチの効果【可動域、筋肉の柔軟性】

今回はストレッチ※の関節可動域(関節の動く範囲)を広げる効果について考えていきます。関節可動域を広げるためには、1つの筋肉に対して

若年者は30秒以上、高齢者は60秒以上 ストレッチをする必要があります。

ただし、上記の時間行ってもそこまで筋肉の柔軟性は向上しません、関節可動域が広がる要因の多くが痛みを感じづらくなるからと言われています。つまり、上記の時間のストレッチをすることで筋肉性質は変わらないが、痛みを感じづらくなるので、少し関節が動く範囲が広がります。



では、どのくらい行くと筋肉の柔軟性は上がるのでしょうか、、、柔軟性を上げるためには1つの筋肉に対して

**120秒以上行う必要があります。
(これは連続ではなく、分けても問題ありません。例えば30秒×4回など、)**

ただ、これだけ行っても筋肉の柔軟性の向上は5分程度で戻るそうです。つまり継続することが必要です。柔軟性が長期的に向上するためには最低週に3回の実施が必要となります。また期間も一部報告ではそれを3~4週間続けたことで効果が出るとのこと。

つまり、筋肉の柔軟性の向上に長期的な効果を望むのであれば、1つの筋に対して

週3回以上、1日120秒以上、3~4週間以上行う必要があります。

かなり時間がかかりますね、、中々全身の筋肉に対して行うことは難しいので、運動の専門家などと相談しながら柔軟性は本当に必要なのか？柔軟性が必要な筋肉はどこか？に絞って、ストレッチを行ってみてください。次回もストレッチに関してです。高齢者に対するストレッチの考え方などを紹介していきます。

※今回“ストレッチ”は多くの方がイメージする反動や動きを伴わず、持続的に関節や筋を伸ばしていく静的ストレッチとします。

【今月のアロマ情報】

～アロマの使い方いろいろ～



レモン
&
ティートリー

アロマ重曹クリーナー

重曹100gに対し、アロマオイル(精油)を
レモン5滴ティートリー5滴程度垂らし、
混ぜるだけで完成!!



さて！12月と言えば年末大掃除！！
重～い腰も、アロマを使って掃除をすれば、
気分も変わって少しは楽しくなるはず・・・？！
特に汚れがつきやすいシンクやお風呂などの水回りには、
重曹にアロマを混ぜてクレンザーとして使うのがおすすめです♪
研磨剤として優秀な重曹に、殺菌作用のある精油を加えれば、
洗浄効果はさらにアップします↑↑
お掃除後はお部屋がピカピカ&スッキリ爽やかな香りになりますよ。

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/>





老人ホームの種類

老人ホームへの入所は多くの方が一度は検討することです。しかし、近年では老人ホームの種類が多く、自分が利用できる施設、自分に合う施設がどこなのか分からなくなっています。今回は老人ホームに関して整理していきます。

※施設により異なります、特に民間施設では施設によって適応となる利用者が全く異なるので参考までに

種類	運営	入居金相場 (万円)	月額相場 (万円)	適応となる入居者、 入居者の傾向	特徴
介護付き 有料老人 ホーム	民間施設	0～ 1,380	14.5～ 29.8	対象年齢は原則65歳以上、要介護3以上、看取り、(重度)認知症が中心	介護・医療体制が充実しています。そのため、介護度の高い方や医療ケアの必要な方にとっては、日々の暮らしをより安心して送ることができます。
住宅型 有料老人 ホーム		0～ 380	8.8～ 19.1	年齢は、60歳以上と定める施設がほとんど、要介護1～2程度が中心	イベントやレクリエーション、サークル活動などが充実しています。ほかの入居者とコミュニケーションを取りやすいため、雑談を楽しみながら生き生きとした生活を過ごせます。
サービス付き 高齢者向け 住宅		0～ 27	11.1～ 20	年齢60歳以上または年齢60歳未満で要介護認定を受けている方、要支援・要介護1～2程度が中心	安否確認や生活相談のサービスが受けられるため、入居者が安心して暮らせる環境が整っています。
グループ ホーム		0～ 16	8.3～ 13.8	専門医から認知症の診断を受け、要介護認定で要支援2以上の認定を受けていること	認知症の方が5人～9人程度の少人数でユニットをつくり、専門職員からサポートを受けながら共同生活をします。入居者ができること、できないことに応じて、洗濯や料理などの役割をになっています。
ケアハウス	公的施設	0～ 30	7.5～ 12.4	介護型は原則65歳以上、要介護1以上、一般型は60歳以上の自立～要介護	自宅での単身生活に不安を覚えていたり、家族の協力を受けられなかったりといった事情を持つ高齢者向けの施設です。
特別養護 老人ホーム		なし	10～ 14.4	原則「要介護3以上」の認定を受けている方が対象の施設	介護を必要とする方のために、「終の棲家」となる生活の場と24時間の介護サービスの提供を目的とした施設で、看取りに対するニーズが高まっています。
介護老人 保健施設		なし	8.8～ 15.1	原則65歳以上で「要介護1」以上、40歳から64歳の特定疾病による要介護認定を受けている方も入所が可能	退院後すぐに在宅生活に復帰できない状態の高齢者が、数ヵ月程度滞在することを目的とした施設。入所者の在宅復帰を目指した施設です。
介護医療院 (介護療養型医療施設)		なし	8.6～ 15.5	要介護認定1～5を受けた65歳以上の方、40～64歳でも特定疾病による要介護認定を受けている方	2018年4月に創設されたばかりの施設。たん吸引などの医療設備も充実していることから、要介護者の方のなかでも特に医療ニーズが高い方に対応できます。

参考：みんなの介護 <https://www.minnanokaigo.com/guide/cost/>

空き状況（12月1日時点）

看護：状況次第でお受けできますので連絡下さい。

リハビリ：どの曜日にも対応できます。相談も含めお気軽に連絡下さい。

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