



～少しでもストレスの少ない毎日を～

冬が終わり春が訪れ、少しずつ温かい日が増えました。
春の陽気のようにポカポカ、のんびりした気持ちを維持できればいいのですが現代社会にはストレスはつき物です。
今回のテーマはストレスを軽くする方法に対して考えていきます。

有酸素運動

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。
特に有酸素運動は有効です。運動は一回に長時間行うより、複数回行うことが重要です。一週間に最低でも2回以上、20～45分できると良いです。

運動の時間作ることが難しい場合は、外出や仕事での移動を速歩きや自転車で行ってみましょう。ただ、時間に追われる移動は逆効果です、時間や心に余裕を持ちながら、運動していきましょう。

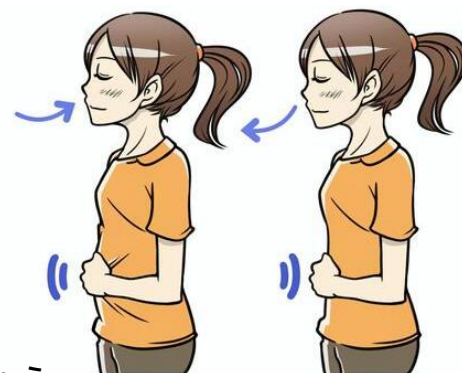


腹式呼吸

上記の運動が出来ない方も多くいます。
その場合は腹式呼吸も有効です。

～方法～

- 1: 吸うときは鼻からゆっくり吸っていきましょう。
おへその下に空気を溜めていくイメージで行います。
 - 2: 吐くときは口からゆっくり、すぼめる感じです。
すべて出し切るイメージで行います
- ※慣れて来たら、吐く時は吸うときより時間をかけてみましょう



食べ物

カルシウム不足によりイライラする可能性があります。カルシウムを多く含んだ食べ物（牛乳・小魚・大豆製品など）と、カルシウムの吸収を良くするために必要なビタミンD（魚介類・卵類・きのこ類など）、そしてカルシウムを骨にするビタミンA（緑黄色野菜など）を含んだ食べ物を摂ることを日頃から心がけておくことがいいですね。

参考：厚生労働省ホームページ

【今月のアロマ情報】

オムソーリには、看護師とアロマセラピストからなるアロマ研究グループというものがあります。

訪問看護の現場でアロマを活かしていくためにどうしたら良いか日々考えています！



～アロマ研究グループのご紹介～

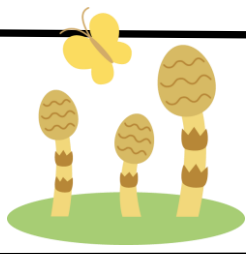
「2023年度の活動の報告」

4-5月:「ヒバ」の消臭効果に注目して、「ヒバウォーター」を使用した消臭効果について調査しました。詳細は、過去のオムソーリ通信Vol. 72-74に載っています

5-9月: 新入職者へアロマセラピストからアロママッサージの指導を行い全員合格 🌸

9月: 府中市のマルシェに参加し、アロマクラフト作りを行いました！

11月: フットケア研修を開催し、アロマを使用したフットケアの変化を写真展示しました 📷



【ステップアップ】

リハビリの廣田です。先日は東海北陸理学療法学術大会にオンデマンドという形で参加しました。実際の学会講演などを録画して、一ヶ月間自由に観ることができるというものでした。自由な時間に好きなだけ観ることのできる今回のオンデマンド開催は本当に良かったです。一部を紹介します。

～パーキンソン病の病態に対するアプローチ～

パーキンソン病のリハビリは固くなった関節への可動域練習、バランス障害に対するバランス練習など筋骨格、障害に対するリハビリが中心です。

今回の講義で運動がパーキンソン病の病気の進行にも影響するというものでした。

具体的には運動によってドパミンが増え、神経変性の進行を抑制する効果もあるようです。

～ドパミンが増える運動（重症度別）～

Yahr分類Ⅰ～Ⅲ（比較的動ける方）

中等度程度負荷※の運動（歩行やエルゴメータ）を40～60分実施

Yahr分類Ⅳ～Ⅴ（動くことが難しい方）

EMS（神経筋電気刺激療法）という機械を20～30分実施

※実際の負荷の設定はカルボネン法という計算方法を使います。

今回は割愛します。インターネット検索で調べることは可能です。



上記のように、効果が出るにはかなりの運動時間が必要であったり、EMSが可能な機械が必要であったりしますが、パーキンソン病の進行に対しても運動が効果的であるという話はとても印象的でした。

～アンチエイジングに必要な筋～

筋肉に性質に対する講義では、様々な筋の特徴が挙げられていました。

その中で、年を重ねると能力の低下が著しい筋肉に腹斜筋、腸腰筋が挙げられます。

これらの筋力の低下は、運動能力の低下、転倒リスクの増悪だけでなく、**高齢者特有の動きになりやすいのでアンチエイジングに必要な筋**と言えそうです。

今回は腹斜筋のトレーニングを紹介します。

方法；床に座ります。

左右交互にリーチ（手を伸ばす）していきます。

ポイント：始めは小さくても良いので

徐々に大きくリーチしましょう。

※倒れないように注意して下さい。



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