



日光浴の効果：気候も穏やかになり外出する機会が増える季節になってきました。
今月は日光浴の効果についてお伝えします。

①ビタミンDを生成

ビタミンDは**免疫機能を調整し、感染症の予防**などに効果的なことが分かっています。

日光を浴びることで生成されるビタミンDは、肌のターンオーバーを促し、美肌作りには欠かせないものです。

程よい日光浴は、**肌にもカラダの健康のため**にも必要です。



②幸せホルモン【セロトニン】

「幸せホルモン」とも呼ばれている「セロトニン」は、適度な運動や日光浴でも生成されます。セロトニンは、脳内に分泌される神経伝達物質であり、**ストレスを軽減**させたり、**集中力を高める**などの役割をしています。

セロトニンが不足すると、気分の落ち込みや、不眠、仕事のパフォーマンスの低下など、日常生活に悪影響を及ぼします。

③体内時計の調整

日光浴は、体内時計のバランスを整える役割もしています。

朝に日光を浴びることで生成されるセロトニンは、目を覚ます役割をします。

逆に夜に分泌される「メラトニン」は、睡眠のためのホルモンです。

日光を浴びた約16時間後に、日中に分泌されたセロトニンを原料にメラトニンが作られます。そのため、日光を浴びないとセロトニンが分泌されず、メラトニンも作られません。

日光浴は、**夜間の安眠効果**にもつながります。



30分でも効果があると言われていています。身体の負担にならないように
行ってみてはいかがでしょうか？

参考：メディカルケアサービスHP

※参照：厚生労働省 認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）ホームページ

【今月のアロマ情報】

～衣替えとアロマ～



汗ばむ日も多くなりましたが、衣替えはお済みですか？

石川県能登のヒバチップを頂いたので、お茶パックに詰めたチップにゼラニウムという精油を垂らして、手作り樟脳（防虫剤）を作りました！

ゼラニウム：虫が嫌いな成分が含まれており、防虫効果があります。香りはローズに似ていてと言われており、ヒバと合わさることで、よりローズ調が引き立ちますよ！

ヒバ：殺菌や消臭、防腐や防虫の効果が有名で、家を建てる木材として使われています。



興味のある方は、スタッフにお声掛けください。おすそ分けできます！

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/>

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中



【ステップアップ】認知症～リハビリ・ケア～

リハビリの廣田です。前回に引き続き認知症をテーマに話していきます。今回はリハビリテーション・ケアについての紹介です。認知症になりづらくする方法ではなく、認知症になってからリハビリとして出来ることを紹介します。

大切なことは認知機能の改善より、本人、家族が少しでも幸せに暮らすことができることです。まず、利用者・家族が困っていること、本人達が感じていなくても第三者の目から問題になっていることを明確にします。その困りごとが、本人の認知機能のどの部分に影響しているかを評価し、環境(家族、住宅環境、支援環境など)やその方個人の背景(性格、こだわり、生活習慣など)も考慮した上で困りごとを少しでも良い方向へ持っていける方法を考えていきます。

困りごと

- ・本人が困っていること
- ・家族が困っていること
- ・支援者などの周りの方が困っていること
- ・当事者達は困っていないがセラピストなどの第三者から見ると問題であること



認知症・症状

多動 抑うつ
記憶障害
暴言・暴力 失語・失行・失認 幻覚
見当識障害 徘徊
妄想 アパシー
注意障害

個人・環境因子

性格 こだわり 家族 住宅周囲の環境
生活習慣 住宅環境
趣味 支援環境

具体的にどのようなことを行うのか、、、

症例：家族と同居、日常生活動作は概ね自力で可能。
着替えには時間が掛かり、30分以上掛かる時もある。
一度着た服を脱ぎ、脱いだばかりの服を再度着てしまうこともあり、家族もストレスが溜まっているとのこと。



評価：更衣動作は概ねできているが、短期記憶障害もあり脱いだ服を忘れてしまう。
また、注意障害もあり新しい服に注意も向かない。

対策：これから着る服に注意を向けるため、家族には脱いだ服をすぐに回収してもらう。
また、家族には離れていても良いので、着る服の順番などを声掛けしてもらう。

結果：更衣の時間は短くなり家族のストレスも軽減した。

上記のように上手くいくことは多くありませんが、ご家族と一緒に病態・対策を考えることで、認知症に対する家族の理解が進み、今後の対策のヒントになる可能性があります。

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