



習慣を継続するために

4月になりました！新年度なので気持ち新たに何かを習慣化してみてもいいでしょう。
ただ、何かの習慣を定着させることはとても難しいです。今回は習慣が定着しやすくなるポイントについて運動習慣を例に挙げながら紹介します。以下の3つのポイントを意識すると定着率が8倍に上がるようです。

①【目標をすごく下げる】

具体的には**1日5分程度**でできることから実施すると良いそうです。5分から初めて少し目標時間を延ばしたり、たまに長くできそうな日だけ時間を延長したり、「最低でも5分は行うようにする！」と決めることが重要なようです。また、この5分は準備も含めて良いようです。また、高齢の方で5分の課題が大変な方は更に短時間でもいいかもしれません。

例：初めから“散歩を30分実施する”という目標ではなく、まずは“休憩挟みながら5分運動”する。



②【動けるときに動く】

何か普段の生活動作の前後または動作中に行う。

例：くつろいでいるときに「さあやろう！」と運動するのは強い意志が必要となります。食事の後やお風呂の後、場合によっては歯磨きしながら、テレビみながら立ってできる運動するなど良いかもしれません。



【目標をすごく下げる】

【動けるときに動く】

【例外を作らない】

③【例外を作らない】

基本的には毎日やると決めたら毎日行う。忙しい日は5分より短くなってしまってもいいので行う。全くやらない、**0にしないことが重要です。**

例：忙しくてできない、疲れてできない日も全くやらないではなく、最低でも足をあげる運動を3回は行う。など、取り敢えずでもいいので何か行うことが大切です。



参考：戸田大介「継続の技術」

【今月のアロマ情報】



オレンジ・スイート

精油の中でも安全で使いやすく、大人から子どもまで万人に好まれやすい、「オレンジ・スイート」

免疫力を高めてくれたり、ストレスホルモンの分泌を抑える作用も期待できます。オレンジの見た目の通り、太陽のような明るさで、気持ちを明るくリフレッシュ！同時にリラックスもさせてくれるので、新年度の新生活でバランスを崩してしまった心とからだにも穏やかに作用してくれることでしょう！

オレンジ・スイート精油の活用例

＜1＞ティッシュに垂らして

軽く折りたたんだティッシュに1-2滴垂らします。その後、ティッシュに鼻を近づけて深呼吸をすることで、芳香浴を楽しむことができます。ティッシュだけでなく、ハンカチでもOK！



おススメの購入サイト

【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】 <https://www.aromastore.jp/>



呼吸器疾患に対するリハビリテーションも行っています

オムソーリでは呼吸認定療法士も在籍しており、呼吸器疾患に対しての呼吸リハビリテーションも行っています。

呼吸リハビリテーションとは？

呼吸リハビリテーション（呼吸リハビリ）とは、病気や外傷によって呼吸器に障害が生じた患者さんに対して、可能な限り機能を回復し、あるいは維持することによって、症状を改善し、患者さん自身が自立した日常や社会生活を送れるように継続的に支援する医療です。（呼吸ケア、リハビリテーション学会より）

対象疾患は？

- ・慢性閉塞性肺疾患（以下COPD）・肺結核後遺症・間質性肺炎
- ・肺がんなど慢性呼吸不全を生じるCOPD以外の呼吸器疾患
- ・脳血管疾患や神経難病で呼吸機能の低下した方、あるいは低下が予測される方 など



呼吸リハビリの内容は？

持久カトレニング

呼吸筋トレーニング

呼吸介助

呼吸練習

歩行練習

上下肢筋力強化

栄養指導

呼吸筋ストレッチ

利用者様への医療情報の伝達



効果

- ・呼吸困難の軽減・運動耐容能の改善
- ・健康QOLの改善・ADLの向上
- ・入院期間、入院回数の減少 など

上記のような効果の有用性を証明されている対象疾患はCOPDです。他の疾患は疾患、病態により効果は異なると考えられています。

呼吸リハビリを受けるべきタイミングの一例

- ・呼吸器疾患があるが**呼吸リハビリ、呼吸方法などの指導も受けたことがない**
- ・呼吸器疾患で入院中、呼吸リハビリを受けており**退院後も継続して呼吸リハビリを受けたい**
- ・呼吸器疾患であり、筋力低下、ADL低下などの**身体機能の低下を認める**
- ・呼吸器疾患あり、状態が悪化、**在宅酸素療法導入となった**

などのタイミングで呼吸リハビリをご検討下さい。

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