

習慣を振り返る



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院
呼吸器科部長

堀内 武志

「人間は習慣の動物である」といわれます。私たちの日々の生活は、多くの習慣から成り立っています。習慣は、年齢や環境に合わせて、変えなければならぬことがあります。特に、体調が不安定になったり、心身の健康に自信がなくなったりした時などは、自分の生活パターンと生活習慣に改善の余地がないかを振り返ってみることが有効です。

○習慣の種類

習慣は、「行動」「言葉」「考え方」の大きく3種類に分けられます。

良いとされる習慣の例をあげると、行動の習慣は、「早寝・早起き」「食事内容に気を配る」「食べ過ぎない」「運動する」「不摂生をしない」といった健康に関係するものや、他には「礼節を守る」「日記を書く」「読書する」「家計簿をつける」「節約」「毎日の掃除・片付け」等があります。言葉の習慣は、「良い言葉をだす」「悪い言葉や口癖を避ける」などがあります。考え方の習慣は、「あつさり、さっぱりする」「ポジティブに考える」「被害妄想にならない」などの受け止め方の習慣が大切です。多くの良いとされる習慣がありますが、人によって必要な習慣は違うとされます。

◆習慣の効果1：意識しなくてもできること

「習慣」とは、無意識のうちに一連の行動パターンや考え方ができるようになったものです。例えば、車の運転の初心者には、ひとつひとつの運転操作に気を取られ、余裕がありません。しかし、慣れると無意識にハンドルを切ったり、スピードを調節したりできます。また、ネクタイを結ぶのは慣れていない人にとって大変です。鏡を見ながら何度も結び直したりします。しかし、毎日ネクタイをする習慣があると、手が機械的に動いて結ぶことができます。習慣にすることで、無意識のうちに楽々と確実に繰り返すことが可能になります。

◆習慣の効果2：努力を容易にすること

習慣にすることで、努力を継続していくことが容易になります。努力は後天的な才能ともいいますが、その努力を支えてくれるのが習慣の力です。例えば、勉強やスポーツ等のトレーニングの習慣は、努力の継続によって成績や能力が高まります。そして、気がついた時には大きな蓄積の効果となります。

◆習慣の効果3：他への影響

さらに、習慣は二次的な効果を生みます。早起きの習慣ができると、生活のリズムが改善し、有効に使える時間が増えます。片付けの習慣は、作業の効率をあげます。運動の習慣によって、新陳代謝が改善し、健康で頑丈な体となり、疲労の回復が早くなります。食事をよく噛むという習慣により、早食いが改善し、食べ過ぎることがなくなり、胃腸の調子がよくなります。また、ダイエットの効果があると言われます。ひとつの良い習慣が、連鎖的に他のことまでも良い方向へと変えていきます。

○習慣を整える

「家庭、学校や職場で一番大切な教育とは、良い習慣を教えることである」ともいわれます。一度身につけた良い

習慣は便利でありがたいものです。良い習慣を身につけて、悪い習慣をやめていくことが大切です。

習慣を確実に身につけるには、できそうな1つの習慣から始めることです。「一番必要な習慣は何か」を決め、予定表をつくって、実践できたかどうかをひとつずつ確認していきます。良い習慣を身につけようとしているうちに、悪い習慣が消えていくことも多いです。また、悪い習慣は、それを他の行動パターンに置き換えるという方法でやめることが可能です。例えば、喫煙を、他の仕事や運動に置き換えて禁煙した人や、お酒を紅茶に置き換えて禁酒した人もおられます。

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣」が関与する病気を生活習慣病と呼ぶように、健康と習慣は大きく関係しています。また、健康以外でも、人生全般において良い習慣を増やしていくことは非常に有用です。折々に、自分の生活パターンと習慣を見直してみたいかがでしょうか。



介護保険の訪問介護サービス利用できる?できない?

エイセイホームヘルプステーション

主任 上野 昌子

訪問介護(ホームヘルプ)は、利用者本人のためのサービスです。本人が自力ではできない日常生活の援助を提供します。

介護保険で利用できる訪問介護サービス

- ① 身体介護について
 - 身体介護は本人が食事や入浴などの生活動作ができず、介助を必要とする場合に、ケアマネージャーの作成する居宅サービス計画(ケアプラン)に位置づけることにより利用できます。
 - 排泄介助(トイレやポータブルトイレの介助、おむつ交換)
 - 身体の清拭や洗髪、入浴介助
 - 食事介助
 - 整容、洗面
 - 更衣介助や体位変換
 - 移動などの生活動作の介助(車椅子など)
 - 服薬介助 など
- ② 生活援助について
 - 利用者が一人暮らしの場合で、身体状況などにより自分では家事が困難な場合や、同居する家族が障害や疾病などのやむを得ない事情により家事が困難な場合に、居宅サービス計画に位置づけられれば利用できます。

- 掃除
- 洗濯
- 食料品や日用品の買い物
- 調理 など

*家族が障害や疾病でなくても、その他の事情により家事が困難な場合には、同居家族がいるというだけで一律に生活援助が利用できるわけではありません。

- ③ 介護保険の対象とならないサービス
 - 同居家族が高齢で筋力低下などで行うことが難しい家事がある場合。
 - 家族が介護疲れで共倒れ等の深刻な問題が起きるおそれがある場合。
 - 家族が仕事で不在の時に、行わなくては日常生活に支障がある場合。
 - など、適切なケアプランに基づき、個々の利用者の方の状況に応じて判断されます。

超簡単!! 家庭でできる運動のすすめ

腰痛予防② 生活をみなおそう

社会医療法人 全仁会 倉敷平成病院
通所リハビリテーション 理学療法士 服部 宏香

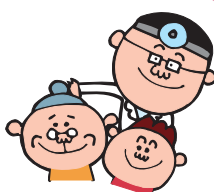


写真1



写真2

突然ですが、出かけるとき、皆さんはどちらの手で鞆を持ちますか?いつも同じ側の手で持っていないでしょうか(写真1)。腕や肩の片側に重みがかかると、同様に腰の片側にかかる負担も大きくなります。掃除をするときでも、いつも同じ側の手で掃除機を押ししていると左右の腰にかかる負担は異なります。このように、日頃のちょっとした癖が身体のバランスを崩し、腰痛の原因になることがあります。

例えば、鞆をもつときは中身を同じ重さになるように分けて両手に持つ、またはリュックサックにする(写真2)、掃除機をかけるときは身体の正面で、両手で持つなどすることで腰への負担は軽減します。身体の左右どちらか一方にいつも負担がかかることがないように、少し気を配ってみてください。

当ヘルプステーションでは、介護保険での訪問サービスを中心に、介護タクシー・障害福祉サービス・自費にて対応できる家事援助のサービス、また、草取りや網戸の張替などご自宅での困り事のあらゆる要望に対応できる住宅サービスも行っています。

おりますので、ぜひ一度ご相談ください。(介護保険の場合は、居宅介護支援事業所または、地域高齢者支援センターにご相談ください。)
(有)医療福祉研究所エイセイ
TEL:086-427-8451