

Ola 12

オーラ
-2020-
Winter



冬の散歩の注意点について

新自主トレ・血圧記録用紙を ご活用ください！！

コロナ禍での健康維持のために
しっかり予防！オーラルフレイル

新自主トレ・血圧記録用紙を
ご活用ください！！
介護福祉士 大島栞奈



11月より自主トレ兼血圧記録用紙（以下、自主トレ用紙）をリニューアルしました。今回はリニューアルした経緯や目的について、お伝えします。

予防リハビリでは、ご利用いただいている皆様が、ご自身の目標に向かって前進し、生活のセルフコントロールができることを目指しています。これまでの様式では、血圧測定結果と合わせて記載していただいていた自主トレーニング（以下、自主トレ）について、内容の把握が十分にできていませんでした。そこで、目標を達成するためには、まずご利用の方の自主トレ状況の把握や、それを自己管理ができることが大事と考え、リニューアルに至りました。

新たな自主トレ用紙では、日ごらの活動内容を数値化することで、自宅でのどのくらい動いているかを「見える化」することができるようになりました。また、厚生労働省が推奨している「+10（プラステン）」という運動施策の要素も取り入れました。「+10（プラステン）」とは、「今より1日10分多く身体を動かすことで健康寿命を延ばすことができる」という、至ってシンプルなものです。日頃から身体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・癌・ロコモ・うつ・認知症などになるリスクを下げることが出来ると言われています。（※身体を動かす時間は少しずつ増やし、体調が悪い時は無理をしないようにしましょう！）

新たな自主トレ用紙には、日常で取り組まれている運動や活動（家事動作や家庭での役割など）が実施できたかどうかを、毎日記載していただきます。例えば、筋力強化トレーニングやストレッチ（柔軟性の改善）は1種類1点と計算し記載していきま

す（点数はお配りしている一覧表の得点欄をご参照ください）。日常生活の中で今よりも10分身体を動かすために、①今できていることの回数を増やす、②今はしていないことでもできそうなことに挑戦するといった方法があります。皆様にはぜひ、日々の運動や活動を増やすことができるよう、積極的に取り組んでいただきたいと思います。

11月より始まったばかりの取り組みのため、まだ慣れず、戸惑いを感じられることもあるかと思えます。徐々に点数の付け方なども覚えていただき、今後は月毎に点数を比較するなどして、運動・活動量の増加を実感していただければと思います。楽しく取り組んで頂けるよう、スタッフ一同サポートして参りますので、ご不明な点などあれば、いつでもお気軽に声をかけてください。一緒に健康寿命を延ばしていきましょう！



↑新自主トレ用紙↑

【参考・引用文献】

厚生労働省、e-ヘルスネット アクティブガイド
公益財団法人長寿科学振興財団、健康長寿ネット

お知らせ

今年も早いもので12月となり、年末のご挨拶をさせていただき時期となりました。本年はコロナ禍という今までに経験のない環境の中、皆様に安心してご利用いただける通所リハビリになるよう、試行錯誤しながら運営してまいりました。皆様にも多大なご協力を賜りましたこと、心より感謝申し上げます。

さて、誠に勝手ではございますが、明年より年賀状でのご挨拶を控えさせていただきこととなりました。毎年楽しみにしてくださっていた方々におかれましても、ご理解の程よろしく願いいたします。

なお、明年は1月4日(月)より営業し、皆様のご利用をお待ちしております。皆様のご多幸とご健康を心からお祈り申し上げます。

予防リハビリブログ

『ブログ倉敷平成病院だより』から
カテゴリ“予防リハビリテーション”をクリック!!
<http://www.heisei.or.jp/blog/>

倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

倉敷市老松町4-4-7
(社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリ)
Tel : (086)427-1128
Mail : genki2reha@heisei.or.jp

お気軽にご連絡ください
相談担当：大段(おおだん)

冬場の散歩の注意点について 理学療法士 白神侑祐



「皆さんには毎日継続して実施している運動はありますか？」私は地域の健康教室や集いの場で講義をさせていただき、よくこの質問を皆さんにします。ご返答の中で最も多いのは、「散歩」です。予防リハビリをご利用の方の中にも、朝の散歩を日課にされている方はたくさん居られます。そこで、冬場に散歩する上で注意していただきたい「**ヒートショック**」についてご説明いたします。

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所へ移動した際に体の熱が奪われ、血管が縮み血圧が急に上昇する現象です。例えば入浴時、暖かい居間から冷えた浴室に行き服を脱いだ際に、ヒートショックが起こりやすくなります。血圧の変動は心臓に負担がかかるため、脳卒中や心筋梗塞の原因ともなり得ます。朝の散歩が日課だという方、冬場に暖かい部屋から外に出た瞬間、「寒い！」と感じられた時は血管が縮んでいる状態と考えられます。さらに散歩で体温が上がってくると血管は広がるため、血圧がより一層上下することになります。ですから冬場に散歩をされる際には以下のポイントを意識してみてください。

- ① 着脱可能な上着で調整を心がける
- ② 室内でストレッチするなど準備運動をして散歩に出かける
- ③ 可能であれば冬場は散歩を昼間に実施する(少しでも気温の高い時間帯で実施)



【参考・引用文献】

日本医師会ホームページ、ヒートショックとは

しっかり予防！オーラルフレイル 言語聴覚士 小林未夢



皆さん「オーラルフレイル」という言葉をご存知でしょうか？オーラルフレイルとは、老化に伴う些細なお口のトラブル(滑舌低下、ムセ、噛めない食品の増加など)を放置してしまう事で、噛む、飲み込む、話すことに必要な口腔機能が低下し、心身機能の低下(低栄養や歩行能力の低下など)を生じることを言います。今年はコロナ禍で外出頻度が減少し、人と会話をする機会が少なくなった方も多いのではないのでしょうか。さらにマスクを着用する機会も増え、無意識のうちに顔や口周りをあまり動かさずに喋ることも多くなっているかも知れません。これらの環境の変化は、オーラルフレイルのリスクを高めてしまいます。今回は、おうちでできるお口の体操を紹介するので、毎日取り組んでオーラルフレイルを予防し、ウイルスに負けない健康な心身を維持していきましょう！

★ブクブクうがい・ガラガラうがい

- ①少量の水を口に含み、頬を膨らましたりへこましたりしてうがいをする(10秒間)
 - ②少量の水を口に含んで、上を向いてガラガラと音を出しながらうがいをする(10秒)
- ※どちらも口から水が出ないように注意しましょう



★舌出し運動

- ①舌をしっかり前に出す(10秒止める)
- ②舌を出したり引っ込めたりする(連続10回)



これらの運動で頬や唇、舌の筋力UPが期待できません。歯磨き前後や入浴中でもできる簡単な運動なので、ぜひ実施してみてください！