

# こ ん に ち は



平成21年 第12号

ただ一緒にいるだけで心がじんわり温かい。そんな訪問者になりたいと思います。

## 豆知識

～ロコモティブシンドロームって??～

糖尿病や高血圧などの生活習慣病を引き起こしやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」というのは、広く一般に知られるようになりました。一方、骨や関節の障害により運動器の機能が低下する状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」と言うそうです。ご存じですか～？

65歳以上で骨関節の疾患をお持ちの方も含めて、まだその年齢に達していなくても、そして特定の疾患を告げられていない方も、下記の症状があったら気を付けて下さいね。転倒・骨折などを起こしやすく、寝たきりになってしまう可能性がある状態です。

- \* 片足立ちで靴下がはけない。      \* 家の中でつまずいたり、すべったりする。
- \* 階段を上るのに手すりが必要である。      \* 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- \* 15分位続けて歩けない。      などなど・・・

他にも腰や膝の関節痛や違和感があるようならば、早めにお医者様を受診しましょう。テーブルなどにつかまり行う片足立ちや膝の屈伸などで、筋力をつけることも効果的です。

## 花言葉 『椿』



花言葉は「誇り、完璧な魅力」、赤椿は「気取らない優美」、白椿は「理想の愛」です。椿は原産地が日本、中国です。

日本では、万葉集の頃から知られており、室町時代には茶花として観賞されてきました。

椿の花はがくの部分から花が丸ごと落ちます。それが首が落ちるイメージということから、入院中のお見舞いには持っていない、武士はそのイメージから嫌い、競走馬も不吉なイメージなので名前に「ツバキ」を避けるなど、花言葉の優美さとはちがう印象も与えます。

## 最近の勉強会 (11月5日福祉用具)

シーホネンス(株)からベッドの紹介がありました。木目調のモダンな外観はもちろんですが、背上げをした時の体の圧迫感や前方へのずれを極力抑えるような機能が特徴的です。また背上げ時にベッド柵も一緒に上がるタイプもあります。

(株)モルテンからは、床ずれ予防のマットレス(ナツソー)の紹介がありました。3層構造となっており、体圧分散性が向上しています。もう一つ「アスディス」といって、ベッドを使用しない方でもベッド同様に背上げが出来る起き上がり補助装置も紹介がありました。

参加者同士で試しにベッドを操作したり、マットレスに寝てみたりして、体感しました！

## 《認知症は予防できますか?》

認知症の危険因子のひとつが、高血圧や糖尿病、肥満といった生活習慣病です。生活習慣病にならないように気を付けること、または早く見つけて対処することが認知症の予防にも有効です。

生活習慣病の予防や改善には、「野菜や果物、魚介類を十分にとる」など食事内容を和食中心にすることが重要です。適度な運動も効果的です。ウォーキングなどの有酸素運動を心がけましょう。それから、寝すぎはよくありませんが、20分程の昼寝はしたほうがいとされています。

認知症の予防には、脳を活性化する活動も大切です。手紙を書いたり、おしゃべりや趣味活動を楽しみましょう。一人よりも仲間と楽しむことが、認知症の予防に一層有効と考えられています。家に閉じこもりがちの方に、ご利用者様のご性格やご要望に合ったデイサービスを利用されることをお勧めしています。見学や体験ができますので、どうぞお気軽にケアマネジャーにご相談下さい。

お世話になりました。

皆様のお手伝いをする中で様々なことを学ばせていただきました。短い間でしたが、本当にありがとうございました。

これからも、皆様がお元気で過ごされますよう、心よりお祈り申し上げます。

ケアマネジャー 速水 佳世

この度、【こんにちは】の担当になりましたケアマネジャーの松田圭子です。

学級新聞をガリ版刷りで作っていた子供の頃に帰ったような気分で、今パソコンに向かっていきます。

どうぞよろしくお願いたします。

松田 圭子



### 目安箱

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますよう、お願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

### 編集後記

寒さが厳しくなってきましたね～。

こんな時はあったかい鍋でも食べたいものです☆私の食欲は秋冬関係なさそうです(^-^)

(前田)

11月1日付けで、当医療センターの居宅支援事業所を統合いたしました。

第二居宅支援センターのご利用者様、ご家族様には、ご理解、ご協力をいただきましたことにお礼を申し上げます。

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
	TEL	045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL	045-911-6100
看護・介護・福祉用具	FAX	045-911-6700
居宅	FAX	045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.yokohama.kanagawa.med.or.jp/ward/tsuzuki/>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅医療と介護』からお入りください。