



# 中部メディカル新聞 第13号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



## 訪問リハビリテーション「筋トレの誤解」について

体は使わないと筋力が減少してしまう。1年間平均的な日常生活を行った場合でも筋力は 1%減少していきとされている。厚生労働省調べによると安静臥床による、筋力低下は以下の通りになります

- ★ 1週間寝たきり→筋力 20%低下
- ★ 2週間寝たきり→筋力 36%低下
- ★ 3週間寝たきり→筋力 68%低下
- ★ 4週間寝たきり→筋力 88%低下
- ★ 5週間寝たきり→筋力 96%低下



「高齢者には筋トレは体に毒だ」とか「高齢者には筋トレは効果ない」という誤解はまだまだあるようです。高齢者にはたしかに個人差があり、専門家の管理なしで運動を行うことは危険を伴いますが、過去には「きんさん」が100歳を超えても筋トレで歩けるようになったことは大変な話題になりました

「筋トレは毎日の大変な努力が必要だ」という誤解もあります  
極端な例ですが、右上

の写真はドリアン・イエーツという、イギリスのプロボディビルダーで、ミスター・オリンピア優勝者（1992年-1997年）で「私が1週間に4時間程度しかジムでトレーニングしないと、みんな一様に驚く」という言葉を残しております。つまり筋力強化に必要なのは、その人に合った負荷の大きさと回復のための休養期間のバランスであることの重要性を教えてください  
経験上、週一回の訪問リハビリでも効果を出すことが不可能ではないと考えております

詳しいことはスタッフへお尋ねください！ (熊澤・理学療法士)



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



## 中部メディカルの看護師便り

### 便秘の対処法

便秘は排便困難症状の一つで、高齢者では生理機能の低下から、腸管の蠕動運動が弱いために便を押し出すことができなかつたり、直腸・結腸の反応が鈍くなつたり便意を感じないなどから、便秘を引き起こしやすくなります。年齢を重ねると、運動するのがおっくうになり、運動不足になりがちです。そのため、腸管の蠕動運動が低下し、便秘傾向が著明となります。座ることができる方は座位の時間を増やしたり、動ける人はできるだけ体を動かしたりしてもらうことが、便秘には有効です。また、腸管内に便が貯留しないよう、腸の走行に沿ったマッサージを行うのも効果的です。(のの字マッサージ) 食事・水分摂取については、水分制限がないようであれば、繊維質の食べ物や水分を積極的にとるようにしましょう。下剤については安易に頼ることは避けたいものですが、使用する時は医師の指示を守りましょう。特にオムツをしている場合は、下痢便が付着したまま放置すると褥瘡の原因にもなります。その為、日中は一人暮らしなど排便後すぐにオムツ交換が出来ない場合には、下剤の使用について十分検討が必要です。

毎日「バナナ」のよううんち出ていますか？

(河合・管理者看護師)



## 私の18のビリーブ 17番「節約」

私達のステーションでは、「物を泣かせず」の精神に則り、訪問先の利用者の物は勿論の事、事務所内で使用するもの、社用車や看護に必要な備品に至るまで、自分の物以上に会社や他人の物を大切に扱う様につけています。物を意見の言えない弱者と捉え、人と同じように大事に思う心はとても尊いことです。どんな物でも感謝しきちんと揃えて置き、最後まで無駄なく使いきるようにしています

(熊澤真・専務)



## 中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- **こころを大切に** (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- **連携を大切に** (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- **スピードを大切に** (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)





## 看護師雑記 みちくさ



### 頭の体操 パート 8

左にあり右にない関連したものは何でしょう

問1	いちぢく	きんかん	問2	ふくろ	バック
	はちのす	ありのす		かお	あし
	ごみばこ	あきばこ		かこみ	さく
	富士山	乗鞍岳		絵	写真
	ろくろ	うつわ			

先月号こたえ ①青だまさ (浅田真央) ②池すだ保険 (本田圭佑) ③ひろま魚た (田中将大) ④ねこ桜見よ (横峰さくら) ⑤春にゆう柚子 (羽生結弦)  
(加藤・看護師)



## スタッフのほっと一息

今日は弊社より車で 10 分ほど走ったところにある名東区「井筒」さんの紹介をします。ちゃんこ料理屋さんで、ちゃんこが有名なようですが、私が頂いたのはランチです。この写真では日替わり定食のさんまを選びましたが、網焼きステーキやちゃんこラーメンもお勧めです!! 全て 850 円税込 食後にコーヒーがついてきます。網焼きステーキとちゃんこラーメンは、ぜひ「ありあり」で注文してください (ニンニク・ピリ辛)

皆さまより美味しいお店の情報を頂けることをお待ちしております  
そしてお近くにお越しの際は、ぜひ弊社にもお立ち寄りください  
(河合・看護師)



## 「高齢者への虐待」とは?



平成 26 年 5 月 1 5 日名東区役所講堂で行われた、名東介護保険関係事業者連絡会「高齢者、障害者虐待について」に参加してきました。5 月 2 7 日の中日新聞の朝刊にも記事が出ており社会問題になっております。

虐待とは「むごい扱いをすること」「自分の保護下にある物に対し、長期間にわたって暴力をふるったり日常的にいやがらせをしたり、無視をする等の行為を行う事」その結果人として尊厳を保てない状態に陥らせること (生きていてよいのかと思う事)

### 【高齢者への虐待の 5 分類】

- 1.身体的虐待：暴力をふるう、必要ないのに体を拘束する
- 2.介護放棄：食事や入浴をさせず放置する、必要なサービスをしない
- 3.心理的虐待：存在を否定するような暴言を吐く、わざと無視する
- 4.性的虐待：わいせつ行為
- 5.経済的虐待：預けたお金を着服する、年金を取り上げて使い込む



虐待を受けられる人の多くは知的障害、精神障害の人が多く、その中で認知症は全体の 8 割となっています。認知症の介護はご家族に大変なストレスを強いられます。追い詰められ、もしそういった状況になったとしても誰からも責められるものではありません。私たち看護師は、そうなる前に少しでもご負担を減らせるようお力になりたいと思っています

(大野・看護師)

訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます

事業所番号 NO.2361390186



## 中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31  
TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803  
携帯 080-5298-9513  
E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp

