



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



## サルコペニア・フレイルティとリハビリテーション



今年の「十五夜」は9月27日（日）だそうです。十五夜にすすきを飾るのは稲穂に似ていることから、お米の豊作を願い、月の神様を招く依り代（よりしろ）として供えられます。また、魔除けの力があると信じられて一年間病気をしないという言い伝えも残っています。ゆっくり満月を眺めながら、月見団子を味わい、日本の美しい風習を楽しむといった心の余裕が欲しいものです。

先月、徳島大学教授 武田英二先生の「サルコペニア・フレイルティに対する栄養療法」ご講演を拝聴しました。サルコペニア（sarcopenia）とは、加齢、低栄養で筋肉が減少する病態で、握力や歩行速度の低下など、サルコペニアが進行すると転倒、活動度低下が生じやすくなります。「指輪っかテスト」両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎを輪で囲み、輪のほうがかふくらはぎよりも大きければサルコペニアを疑う。こうした方々に機能訓練のみを行っても、低栄養がさらに進行して筋力や持久力はむしろ低下します。「栄養ケアなくしてリハビリテーションなし」です。フレイルティ（frailty）とは弱さ・虚弱という意味の英語で、欧米では既に20年程前から、医療現場で使われている言葉です。「加齢で筋力や心身の活力が低下した状態」のことで、簡単に言えばサルコペニアから一歩進んで精神機能も低下した状態といったところでしょう。こうなると悪循環を生み出し、なかなか抜け出られなくなります。

武田先生のご講演で特に印象に残ったのは、栄養素のなかでも、特にビタミンDが単独でサルコペニアに寄与するということ。1日当たり800~1,000IU摂取することで筋力増加、転倒が減少することがわかっています。食品からビタミンDをとるには、脂肪に富んだ魚（鮭、秋刀魚、鰯）、卵黄などに多く含まれています。しかしながら毎日規則正しく日光に当たっている限り、ビタミンDは食事から取る必要はないともいわれています。夜は月光、昼は日光浴で心も体もケアしましょう。

（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



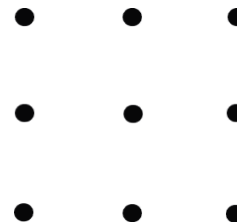
## 看護師雑記 みちくさ



今回は、脳トレです。

9つの●を長方形に並べます。

4つの直線を用いた一筆書きで、これらの点を結んで下さい。



「4つの」というところが難しく…。私はギブアップでした。すぐにひらめいた方は、天才です！

（山田・看護師）



## 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）



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。

## 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 B-3

TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803

携帯 080-5298-9513

E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp

HP <http://www.chubu-med.com>



## 中部メディカルの看護師便り



残暑はまだまだ厳しいですが朝晩はだいぶ過ごしやすくなってきました。季節の変わり目や天候が悪いときに、体調が悪くなったと感じたことはありませんか？台風が接近している時、低気圧によって体調を崩す人が多いようです。気圧が下がっていくと、交感神経の働きが活発になります。交感神経の働きが活発になることで、身体が緊張状態になり頭痛や筋肉の凝りといった症状を引き起こすのです。

\* 気圧の影響で起こりやすい症状は？ \*

・頭痛・肩こり・体のだるさ・うつ症状・腰痛・関節の痛み・めまい・むくみなどがあります。症状は人それぞれで、自分の元々弱い箇所に痛みなどが出やすくもあります。

\* 対処法は？ \*

1. ゆっくりとお風呂に浸かり、血行を良くする。 2. 痛む部分は血流が悪くなっているので、とにかく温めてあげるといいです。 3. 自律神経のバランスを整え、身体をゆっくり休ませる。 4. しっかり睡眠をとるのも大事です！

低気圧や台風の時の体調不良は、「気のせい」ではなく、きちんとした理由があるんですね。気圧の変化を感じたとき、早めの対処が肝心です。ゆっくり休んで無理のないように過ごしてくださいね。

(松本・管理者看護師)



## 「介護マーク」？

8月9日某ショッピングセンターで開催された認知症啓発イベントに家族で参加しました。子供から大人まで楽しめるようなイベントで、認知症に関するゲームや紙芝居もあり子供でもわかりやすく家族連れで賑わっていました。

皆さんは下のマークをご存知ですか？



認知症の人などを介護する方が、介護中に公共のトイレを利用する際や買い物などをする際に、周りの人から見ると介護していることが分かりにくいいため、誤解や偏見を持たれることがあります。

そのため、静岡県が「介護マーク」を作成し、現在では厚生労働省の全国へ呼びかけもあり、全国の自治体で介護マークの普及に向けた取組が進んでいます。愛知県でも平成25年10月からこのマークの配布が開始となりました。しかし実際にこのマークを知っている人は少なく、まだまだ認知度は低いようです。市役所や地域包括支援センター等で配布していますし、インターネットでもダウンロードできるそうです。認知症の介護者だけでなく障害のある方の介護者も利用可能とのことなので、同じお困りごとを持った方はぜひ活用してはいかがでしょうか。また、このマークをお持ちの方を見かけたら、温かく見守ってあげて下さいね。

(三宅・看護師)



## スタッフのほっと一息



今回は以前(5年以上前)から気になっていたお店、東区にある「如水」さんへ行ってきました！見た目は極シンプル、まさにダシ勝負の塩ラーメン(730円込)です。あっさりしているので最後の一滴まで楽しめました。麺は長浜ラーメンのようなハリガネ麺、チャーシューもトロトロでした。鶏ごぼうごはんも昆布ダシがしっかり効いていて、ゴボウの香りと鶏肉のプリッと感がすごく合っていました。これはぜひ家でも作りたいたいと思ひ、翌日如水風鶏ごぼうご飯を作っていました。子供たちにもなかなか好評(笑) ひじきごはんも美味しい(主人談) そうなので、次回注文しようと思います。ラーメンの味は好みがありますので、皆さんのオススメのラーメン屋さん情報、お待ちしております♪

(三宅・看護師)



## 私の18のビリーフ 12番「身だしなみ」

スタッフは出退勤から会社の基準に従い身だしなみに細心の注意払っています。

仕事に取り組む姿勢として心がけ、緊張感をもつことにより事故やミスを防止しています。暑い日が続いているので大変ですが、こんな時期こそキチンと髪、爪、服装をチェックして周囲の方に不快感を与えないよう気をつけています。

(熊澤真・専務)

