



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

骨粗鬆症と圧迫骨折



12 月師走の候、いよいよ今年最後の月を迎えました。残りの一箇月を何とか無事に過ごしたいものです。

先月に年齢が上がっていくと「変形性脊椎症」「腰部脊柱管狭窄症」という疾患を生み出すというお話をしました。もう一つ高齢者に多い腰痛「骨粗鬆症」による「腰椎圧迫骨折」があります。とくに女性に多いのが特徴です。骨は堅く変化しないように見えますが、毎日こわされては新しく作られています。「骨粗鬆症」は骨の新陳代謝のバランスが崩れて、こわされる（吸収される）骨の方が作られる（形成される）骨より多くなってしまいうために、骨がもろく壊れやすくなってしまふ疾患です。つまり骨の密度が減少して麩菓子のようにスカスカとなり骨折しやすくなります。骨粗鬆症の原因には、加齢・運動不足、乱れた食生活、喫煙、女性の場合には閉経後のホルモンバランスの変化などがあります。特に加齢による骨密度の低下は、程度の差はありますが、誰にでも起こりえます。

骨粗鬆症になると、背骨の「椎体」（椎骨の円柱状の部分）が身体の重みに耐えかねて前方にくさび型に潰れてしまう場合があります。これが圧迫骨折と言います。この骨折が原因となり激しい痛みを生じさせるのです。多くは後方に臀部より転倒して、つまり尻餅をついてその衝撃で圧迫骨折を起こしますが、転倒がなくても、本人が気づかないうちに骨折している場合もあります。これを「いつの間にか骨折」と呼ばれています。そして気が付いた時には背中が丸くなっていることがあります。



この場合も先月と同じですが、普段から不良姿勢に気をつけて背すじをピンと伸ばして、体が硬くならないようストレッチなど柔軟体操を行い、筋力を落とさないようにウォーキングや筋トレを欠かさず、自分の体に合った運動を続け老化防止に努めることが大事です。

（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



クイズ 12

今回は暗号クイズです。

1)

A1 D4 B5 F1 をアメリカ

H3 A5 A6 C2 をフランス

と読む暗号でメキシコはどう表すか？

2)

犬を (11,120,21) 猫を (10,1,202) と表す暗号で (10,200,120,212) と表される動物は何か？

（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。ホームページからもお問い合わせできます

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市中山区小幡南三丁目 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>

事業所番号 NO.2361390186



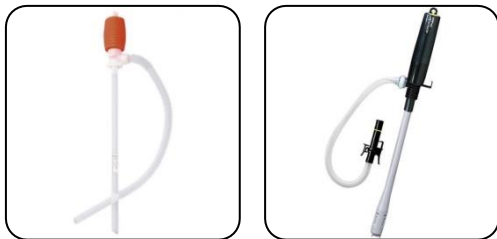
給油ポンプ



暖房が恋しい季節となりましたね。皆様のご家庭ではどのような暖房器具をお使いでしょうか？ある利用者様のお宅でとても素敵な体験をすることができました。たまたま処置中に、ストーブの灯油切れのランプが点灯してしまった時の事です。給油しようとする、最新式！電動給油ポンプが設置してありました。スイッチを入れたらあとは放っておいても良い代物♪岐阜の実家では、手動の給油ポンプを使っており、寒い中給油ランプが点くと、子供達みんなでじゃんけんをしながら当番を決めたものです。

感動した私は、早速母にホームセンターで買って帰ったのでした。気づけばホームセンターにはたくさんの種類が売られていたのに。壊れず、気づく機会の無かった我が家も驚きですが、目からウロコの体験に、母共々利用者様に感謝でいっぱいです。毎日たくさんの利用者様に可愛がって頂く中で、おトク情報から仲良し夫婦の秘訣まで…人生の先輩である利用者様にたくさんのお知恵をいただいております。利用者様のおかげで心も体もあったまる冬が過ごせそうです♪。

(山田・看護師)



スタッフのほっと一息



今回は熊澤専務が「フォルテシモアッシュ」さんを紹介してくれました。閑静な住宅街にお洒落な店構え。もちろん店内も高級感漂う雰囲気です♪色とりどりなお洒落なケーキはもちろんのこと、専務お薦めはシュークロッカ (250円) です。クロッカって何？と思いますが、クロッカとはフランス語で「カリカリとした心地よい歯応え」という意味で、シュークリーム生地をカリットした甘い層で包みます。大きいですが私はこのままガブッと控えめな他のスタッフはスプーンでカリカリ部分を崩しながらお洒落に(笑)

みなさんはどちらの食べ方をしますか？ぜひ試して教えて下さいね♪

P・S 生チョコトリュフもチョコレート好きな方におすすめです♪

(三宅・看護師)

* 冬季うつ病と対策 *



日没が早く朝と夕方の冷え込みも強くなり、何となくもの悲しい気分になったりはありませんか。訪問時に時々そのようなお気持ちを伺うことがあります。夕方は不安になり孤独感に包まれるような感覚の方や、胸のあたりが苦しい様な感じがする、などです。

夕方は、一日が終わりに向かいさよならをする時間であるといった子どもの頃からのイメージが強く、自宅で日がゆっくり陰っていく様子を実感していると寂しい感覚になることは自然なことです。大昔は電気もなく日没になれば明かりはなく、夜行性である獣がいつ、襲ってくるか分からない状態で過ごしていた名残でどこからともなく、不安感に襲われると言った説もあります。

対策としては、起床時にカーテンを開けて光を浴びる事で自律神経が整い、心の平穏を保つと言われています。例えば天気が崩れていても朝一度は外を見たり、電気を点け一日の始まりである、朝を実感することが大切です。また、セロトニン (ノルアドレナリン、ドーパミン、セロトニンは三大神経伝達物質) によって気持ちが安定すると言われています。適度な週3回程のストレッチやウォーキング、入浴や部分浴で体を温める、納豆やみそ、キムチ等の発酵食品や、乳酸菌を摂取するのも効果がある様です。

気持ちの変化と上手にお付き合いしながら、長い夜を楽しめるようになりたいものです。

(中西・看護師)



私の18のビリーフ 15番「敬語」



私達は意識して敬語を使うようにしています。言葉には力があり、発した言葉が全て自分に返ってきます。先日、長男が日本語検定2級に挑戦しました。問題はなかなか難しく迷う答えも沢山あって、まだまだ知らない事があると実感しました。よい印象になるために日々、言葉遣いには気をつけていきたいと思ひます。(熊澤真・専務)



みちくさの答え：1) D4 G1 B2 J1 2) からず crow
A B C D E F G H I J 3進法でアルファベットを示す
1 あいうえおかきくけこ a(1)b(2)c(10)...
2 さしすせそたちつと

