

介護知識

介護老人保健施設ふれあい 理学療法士

淵脇 崇

フレイル予防① 1日どれくらい歩くといい？

前回のお話では「フレイルって何？」というテーマでお話させて頂きました。簡単におさらいすると、高齢期における「虚弱」や「老衰」を意味する言葉で、この状態が進行すると、他者の援助や介護を必要とする段階です。今回はそのフレイルについて、予防の観点から説明させて頂きま

す。フレイルが進行していく要因としては、大きく2つあげられます。1つは高血圧や糖尿病などの「生活習慣病が悪化する事。もう1つは、見たり、食べたり、聞いたりする心身機能の「老化による衰え」です。そのため生活習慣病が重症化する事を予防しながら、活発な生活(社会参加)、食生活(栄養)、運動が重要になります。この中でも、リハビリ専門職の私は運動が専門になる為、その点について話をすすめていきます。

運動においてよく取り組まれている方が多いものとして、ウォーキングがあります。厚生労働省の国民健康・栄養調査(平成27年度)によると、1日で歩く歩数として、**65歳以上では、男性5919歩、女性4924歩**という結果が

出しております。国としては、この結果を目安に**65歳以上の1日の歩数の目標を男性7000歩、女性6000歩**としております。普段から活発に動いている方であれば、達成不可能な目標ではないかもしませんが、なかなか難しい方もいらっしゃるかと思えます。

そこで、もう少し目標を下げた値で頑張ってはみませんか？運動不足による筋力低下を防ぐ為には、1日どれくらい歩けばいいのか？という視点で研究された京都大学医学研究科の調査報告があります。その報告からは、1日の歩数の目安としては「**4000歩以上**」との結果が出ています。65歳以上の平均の歩数は先程も示した通りですが、一方で特段の病気等がなくても、あまり活動的ではなく、家を中心とした環境で終日過ごされる様な方は、3000歩未満の歩数しか1日で歩いていないといった報告(休日在宅の有職者など)もあります。

まずは、今一度歩くといった事を普段自分がどのくらい実践出来ているか確認する所から始めるのはどうでしょうか？歩数計やスマートフォンアプリなどの活用にて、比較的簡単に自分の運動量を知ることが出来るので、活動的な生活を送れているかどうかを確認する上でもお勧めです。

熱中症予防 訪問調査

厚生会が毎年7、8月に実施している熱中症予防調査に、地域支部の役員さんと研修医が一緒に取り組みました。



熱中症予防訪問調査の様子

病院探検で 夏休みのおもいで



今年も好評の病院探検を7月31日(高学年)10人、8月9日(低学年)14人が参加しておこないました。

低学年。リハビリでは車いす体験、薬局では薬のかわりにマールチョコを使って薬剤師と一緒に分包を体験しま

した。診療所に戻ってからは三浦医師から体の仕組みに関する話をしました。

高学年。レントゲン室で野菜のレントゲン写真を実際に撮影。手術室では毎年人気の電気メス体験を行いました。手術台へ向かう表情からは緊張しているのがひしひしと伝わってきました。

普段見ているが使ったことのない機器を体験したり、医療に興味を抱いてくれたり、夏休みのいい思い出づくりができました。

(子ども診友の会事務局長 中村一)

新たな体制で さらに活動を

大福診友の会総会開催

大福診友の会



大福診友の会の総会を6月30日に大福診療所会議室にて行いました。参加者は47名。

第1部は、2年間の活動報告や今後の活動方針などを報告しました。第2部では世話人さんと職員によるオカリナ演奏と、後期研修医の山下先生による「家庭医、その必要性と重要性」のお話し、朝倉所長による「在宅医療を含むこれからの地域医療と当事者・家族の意思」のお話しでした。

今年度から、2名の新しい世話人さんをお迎えし、新体制で活動を盛り上げて行けたらと思います。

odoroki 化学実験



8月4日、今年も大福診療所友の会では夏休み企画として、科学実験を開催しました。今年は風船を使った「目玉じゃくし」と紙コップにマープリングを施して作る「紙コップ風車」に28名がチャレンジしました。昨年同様、講師をお招きし、子どもから大人までワイワイガヤガヤと楽しい時間を過ごしました。また恒例のかき氷も用意し、

いちごにメロン、ブルーハワイや抹茶のシロップに、フルーツやあずき、アイスクリームや職員手作りの白玉団子をトッピングし、みんなでオリジナルかき氷を堪能しました。短い時間でしたが、世代を超えた交流も深まり、とても有意義な土曜日の午後でした。

(大福診友の会事務局長 吉川謙一)



化学実験の様子