

老人保健施設美杉 デイケアセンター



NEWS LETTER

皆様、いつも美杉のご利用ありがとうございます。早いものでもう11月。残すところあと2ヶ月です。振り返るには早いですが、皆様にとつてどんな一年でしたか？未だ蔓延するコロナウイルスや戦争、物価高騰。未来への不安や変化に対応することは本当にストレスとの闘いです。ストレスが身体や精神的に悪い方へ影響することもありますが刺激やストレスがなさすぎる生活も認知症の進行や老いを促進させてしまうそうです。他の物と替えがきかない自分の身体を来年も大切にしてくださいね。身体を大切にするために老健美杉が刺激と労わりの場となるよう整えていきたいと思えます。来年もお待ちしております！

ぐつと気温が下がり、もうすぐ冬本番。寒さの厳しい季節は、脳出血が増える時期と言われています。冷たい空気に交感神経が刺激され、血管が収縮し、血圧を上昇させるからです。特に朝は交感神経の働きが活発になり始める為、早朝高血圧が問題となると言われています。特に起床して1、2時間が危険な時間帯で、朝は特に注意が必要です。あわただしく動かないようにしましょう。

その他、脳出血の予防策として①血圧測定②運動③禁煙④減塩、和食中心の食生活⑤禁酒⑥急激な寒さを避けるなど挙げられます。特にこれからの季節は⑥の急激な寒さを避けることが重要です。「ヒートショック」という現象があり、急激な温度変化で身体がダメージを受ける事を言います。我が国では入浴中に亡くなる人は全国で年間約1万4千人と推測されており、その多くはこのヒートショックの可能性が高いそうです。暖かい部屋から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われまゝいと血管が縮み、血圧が上昇。お湯につかると血管が拡張し急な血圧低下が起こり、血圧変動が多くなります。血圧の変動は心臓に負担をかけ心筋梗塞や脳卒中につながるりやすいです。対策として40度未満のぬるめのお湯に入り、長湯を避ける。脱衣所を暖めておくなどしましょう！

お便りは年内はこれで最終発行です。一年間ありがとうございました。皆様の感想も大変励みになります。来年もどうぞよろしくお願致します。

老人保健施設美杉 理学療法士 定盛 麻衣

スタッフより お知らせ！



10/16に異動がありました。1年目の頃より美杉デイに配属になっていたPT渡邊が佐藤病院へ。その代りPT本田が美杉に来てくれました。また、美杉3階の入所スタッフの中野がデイに異動となりました。新しいスタッフもどうぞよろしくお願いいたします！



理学療法士
本田 未来

佐藤病院より異動となり、3階入所の担当をさせて頂くことになりました。本田未来(ほんだみらい)です。急性期病院との違いに慣れ、利用者さんに寄り添えるよう支援していきたいと思えます。アクティブなことが好きなので、明るく元気に頑張ります。宜しくお願いします。



理学療法士
中野 泰輔

10月より3階入所担当から異動になり、デイでリハビリを担当させて頂くことになりました。中野泰輔(なかのたいすけ)です。利用者さんを笑顔にできるよう、明るく元気に頑張ります。一緒にリハビリ頑張りましょう。宜しくお願いします。

座ってできる有酸素運動！

冬になると外気温が下がり、外出機会が減る方も多いと思えます。寒くて部屋から出たくない！そんな時は座ってできるサーキットトレーニングで筋力・体力低下予防をしましょう。

①～④を15秒×4種目を1セットとして2セット位から行いましょう。

スタート姿勢



椅子の中ほどに腰をかけ、背もたれから背中を離して背筋を伸ばす。足は腰幅から肩幅に開き、足裏を床につけましょう。

①



★交互に歩く★

椅子に座ったまま交互に足踏みをしてみましょう。

②



★腹筋運動★

対側の肘と膝を近づけてできるだけくっつけましょう。

③



★交互に歩く★

再び、足踏みしましょう。

④



★上肢の運動★

交互に手をパンチしましょう。

※心臓病、呼吸器疾患がある方は担当療法士に相談してから行いましょう。