



カーサトピックス 秋号

医療法人社団 井上医院通所リハビリテーションCasa
養父市浅野378

Tel 079-664-0124

Fax 079-664-0096

平成30年11月16日発行

秋の彩り



昨年に引き続き、カメムシの大発生に悩まされる今日この頃ですが、外に目を向けると美しい紅葉に思わずウットリ。朝夕、送迎の時は車窓からの美しい眺めをお楽しみ下さい。



～職員紹介～

新しく2名の職員が仲間入りしました



～お願い～

朝晩冷え込み、寒くなってきましたね。インフルエンザの予防接種も始まっています。感染しても重症化を防ぐためにも、ぜひ接種を!!

詳しくはかかりつけ医にご相談ください。



奥田裕希子 介護福祉士

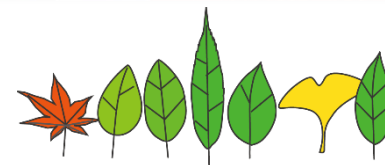


古川麻衣子 介護福祉士

♪マリンバコンサート開催♪



10月27日の午後にマリンバ奏者の後藤ゆり子さんとフローレス・デュオのお二人によるコンサートを開催しました。なじみのある曲から楽しいラテン音楽まで様々な楽器と楽しいトークが繰り広げられました。



千田理学療法士のワンポイントレクチャー
＊求められているもの＊



高齢者の方のリハビリは単に発症されたご病気に対するものだけでなく、老化によって起こる身体の変化を理解して行う必要があります。なぜなら、高齢者の死亡原因と要介護となる原因は異なるからです。健康でいる寿命を延ばすためには老化による身体のおとろえに対抗してはいけません。特に転倒によって寝たきりになることは多く、健康でいる寿命を延ばすためには転倒予防は必須といえます。リハビリによって転倒を予防し生活できる能力を維持、もしくは取り戻すことが求められています。

年を取ることでの筋力のおとろえは手や腕よりも足の方で大きいことが知られています。足の筋力の低下は立ち上がりや歩行・階段昇降などの動作能力の低下や転倒をもたらす大きな原因となります。そのため、足の筋力トレーニングは高齢者の介護予防・転倒予防のために非常に重要です。

では、高齢になっても筋力は向上するのでしょうか？平均年齢80歳の高齢者を対象とした研究では、筋力トレーニングを1年間継続した人たちは筋力が向上し、歩行能力は維持されたのに対して、トレーニングを実施しなかった人たちでは筋力が減少し、歩行能力も低下したことが報告されています。

高齢者に対する筋力トレーニングの効果として、筋力の向上だけでなく歩行持久力や歩行速度、膝の慢性的な痛みの改善に有効であることが科学的に証明されています。

また転倒予防効果については筋力トレーニングのみでは不十分であり、バランストレーニングなどを組み合わせて行った場合には転倒予防効果が認められています。

カーサではリハビリ専門スタッフが目標に向け個人の状況に合わせたトレーニングを取り入れ、必要に応じて介助方法や福祉用具の選択・手すりなどの導入のアドバイスも行っています。利用者様がこれからも安心して暮らしていけるようお手伝いしていきたいと思っています。

～お知らせ～

12月30日（日）から 1月3日（木）
の5日間、休業とさせていただきます。

編集後記

健康寿命を延ばすため、編集者も運動を始めました！！

昨年は「食欲の秋」でしたが、今年は「スポーツの秋」で行くことに決め、購入した杖をもって休日にはノルディックウォーキングを楽しんでいます。初心者なのにカッコいい杖を購入しましたが、歩き方もまだまだで、ノルディックウォーキング師匠から注意を受けている毎日です。目標は、『マイナス10歳の身体』です。

もし、颯爽と歩いている私を見かけたら、声をかけて下さいネ！

