

前橋地域リハビリテーション

広域支援センター ニュース

Vol.37

公益財団法人 老年病研究所附属病院内 H27年10月発行

■葉の色も徐々に秋らしくなってきました。皆さまにおかれましては益々ご健勝のことと存じます。今回で37回目発行となりました。これからもよろしくお願い致します。

お知らせ

【 研修案内 】

『嚥下機能と栄養から考える誤嚥性肺炎の予防
～安全に口から食べ続けるために～』

日時：平成27年11月14日（土）14時～

会場：老年病研究所附属病院講堂

当センターの言語聴覚士と理学療法士が“食べる”をテーマにお話しします。詳細はチラシ研修会のお知らせ一または、当センターホームページをご覧ください。皆さまのご参加をお待ちしております。

高齢者の方の日頃の食事は大切です。皆さまお誘いあわせの上、是非ご参加下さい！



活動報告 その①



【 前橋地域リハビリテーション推進協議会報告 】

平成27年9月10日に老年病研究所附属病院講堂にて、前橋地域リハビリテーション推進協議会が行われました。毎年、リハビリテーション関係諸団体の代表の方にお集まりいただき、当センターの事業報告・事業計画の説明、講演、地域リハビリテーションについての意見交換を行っております。今年の講演では地域包括ケアシステムについて、医師の立場から前橋医師会の小中先生にお話しいただき、前橋市における現状と今後の展望や、医師会としての取り組み、他職種との連携などをご紹介いただきました。医師会としての積極的な取り組みの様子を知ることができ、意見交換も活発に行われました。



活動報告 その②



はじめまして、老年病研究所附属病院の作業療法士、長野美里です！
8月31日（月曜日）に前橋市まちなかサロンにて「認知症を語るカフェ」が開催されました。
今回はわたくし長野が、認知症カフェの様子をレポートいたします！

題して！『長野が前橋に行く、認知症カフェ報告！』



↑ あいにくの雨、でも屋内だからいいか！

8月31日（月曜日）に前橋市まちなかサロンにて当センター主催の「認知症を語るカフェ」が前橋市共催のもと開催されました。（長野県ではありませんよ！）少し雨模様であいにくの天気ではありましたが、多くの方に立寄って頂きました。私は初めて参加したのですが、皆さん和気あいあいとされていて自分自身とても楽しませて頂きました。

開催にあたり数ヶ月前からスキルアップ特別講座を修了した介護予防サポーターさんや市の職員の方、地域包括支援センタースタッフ、当センタースタッフで打ち合わせを行い、準備をすすめてきました。当日はサポーターの皆さんがご自宅か

ら素敵な花々を持ち寄って、華やかな雰囲気で開催する事が出来ました。

和やかな雰囲気が始まり、前回のカフェに来てくれた方、申し込みをしてくれた方、買い物中に立ち寄ってくれた方、視察に来てくれた方など多くの方がいらしてくださいました。

受付を済ませ中に入ると、話をしたい、聞きたい、相談したい、ふらっと寄ったなど簡単な目的別に席を案内してくれます。飲み物を頼むとちょっとしたお茶菓子と共に飲み物が運ばれてきます。

↓ 店内はだいぶにぎやかな雰囲気です！





↑細かい作業も一緒にやると楽しいですね！

それからは気軽に話すもよし。手芸が出来きる席もあるので、折り紙や切り絵をするもよし。とても心地よい空間でした。

私は主に手芸の席にいたのですが、前回の開催の時にも足を運んで頂いた方からお話を伺う事が出来ました。今回の開催を楽しみにして下さり、切り絵ではがきを一緒に作りました。このはがきで友人に手紙を出すのが楽しみと話して下さいました。また、買い物中に立寄って下さった方からは「こんなところがある事を初めて知った。悩んでいる友達に紹介したいと思う。」といった声も聞かれました。

認知症と言われると関わりの少ない方はとっつきにくいイメージがあるかもしれませんが、しかし、誰もがなり得る病気とても身近なものだと思います。認知症を知っている、知らないに関わらず、少し立寄ってお茶を飲みながらお話するだけで地域の方と自然と交流する事が出来ます。もちろん、悩んでいたり、困っていたりする事を相

↓新しい仲間と一緒に記念写真！



談できる専門のスタッフもいます。地域の人と腰掛けてお話をしたり、作品をつくってみたりする機会がある事が素敵だなと感じました。

認知症を語るカフェの最後は介護予防サポーターの方の大正琴の演奏で合唱を行い、会場全体が一体となって、終わる事が出来ました。



情報

次回開催日：平成27年12月8日(火)
会場：まちなかサロン
(千代田町2-11-1
鈴木ストアビル1階)
参加費：無料
定員：30名(先着)
お問い合わせ：前橋市役所介護高齢課
☎ 027-898-6133

いかがでしたか？

次回は12月8日火曜日、
今回と同じまちなかサロン
にて開催を予定しています。
皆様の参加をお待ち
していま〜す！



参加して頂いたみなさん、
ありがとうございました！



ロコモティブシンドロームとは

40歳を過ぎるころから、関節や靭帯、腱、筋肉、脊髄、神経などの働きは衰え始めます。衰えが進み、自立した生活ができなくなったり、要介護のリスクが高くなった状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。

ロコモティブシンドロームが原因で転倒・骨折、寝たきりが認知症に

要介護・要支援の原因にメタボリックシンドロームがありますが、運動器の障害であるロコモティブシンドロームも大きな原因となっています。

加齢により身体機能が低下すると、ちょっと転んだだけで骨折し、そのまま寝たきりになってしまうことが多いのです。寝たきりになった途端に認知症を発症したり、認知症の症状が進行しやすくなるので、注意が必要です。

足腰を鍛えたり骨粗鬆症を予防しましょう

ロコモティブシンドロームの進行をくい止めるポイントは足腰を強化することです。歩く、立つなどの日常生活を無理なく送るためには、片脚で体重の約60%を持ち上げるだけの筋力が必要といわれています。また骨粗鬆症がある人は、転倒した際に骨折しやすくなります。バランスの良い食事を心がけるとともにカルシウム不足に注意しましょう。運動不足も骨粗鬆症の原因になります。

手軽に行えるウォーキングなど適度な運動を習慣にしましょう。

ウォーキングを行う際の注意点

①こまめに水分補給をする

水分補給をしないと、血液の粘度が高まって血流が悪くなったり、熱中症やけいれんを引き起こしやすくなったりします。予防の為、運動前にコップ1杯半程度の水を飲み、20-30分ごとに200ml程度飲みましょう。

②空腹時や満腹時、早朝は避ける

空腹時の運動は不整脈を起こしやすく、食後30分以内の運動は消化・吸収に影響します。高血圧の方は早朝に最も血圧が高くなるため、朝起きてすぐの運動は避けましょう。

③体調が悪い時は休む

歩くことが日課になっていても、熱がある、めまいがする、吐き気がする、咳や鼻水が出る、足元がふらつく、胸が痛い・・・このような症状がある時は休みましょう。

無理なく
楽しく
運動しましょう！



編集後記

最近、台風や火山噴火、洪水災害など、各地で心配な事が起きている秋です。しかし、秋は食欲・読書・スポーツ・芸術の秋に変わりはありません。皆さま、お身体に気を付け元気な秋をお過ごし下さい。前橋地域リハビリテーション広域支援センターでは、活動を皆様にお知らせしていきます。ホームページにも活動の報告をのせておりますので、そちらも飽きないでぜひご覧ください。お後がよろしいようで…。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

理学療法士 横澤・野村 作業療法士 宮野



前橋地域リハビリテーション広域支援センター（老年病研究所附属病院内）

☎：027-253-5165 FAX：027-253-8222

e-mail：kouikishien@ronenbyo.or.jp

URL：http://www.ronenbyo.or.jp