

《東部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)42号》

きずな

東部ネット「絆」

今年度は地域で活躍している専門家から「介護予防」をテーマにお届けします。お楽しみに♪
今号は社会福祉法人正心会 デイサービス美晴らしの里 理学療法士・大湊智子さんより「自宅でできる介護予防」です。

感染症対策のため外出を控えることが増え、交流や活動量の減少等で以前より体を動かさにくくなったという声をよく聞くようになりました。その為、自宅で何か運動をしなければ・・・と心のどこかで常になんか気になっている方も少なくないと思います。



社会福祉法人正心会
デイサービス 美晴らしの里
おおみなと ともこ
理学療法士 大湊 智子 さん

まずは運動を習慣に

つついたくさんのメニューを全力で取り組んでしまいがちですが、長続きさせるのは難しく、筋力も体力も万全ではないため「運動のやり過ぎ」や運動の選択を誤り「痛みの出現」等のトラブルに発展しやすくなります。楽しく、嫌にならない、億劫にならない、毎日続けられる程度のペースで気軽に取り組める運動量が大事です。私は、勤務するデイサービスで「腹8分目の運動量で十分」という事をよくご利用者様へお話しています。少し物足りないかなと感じる位が体に負担なく続けやすい運動量です。

運動のポイントは、簡単に続けられるもの

- ①全身運動：取り入れやすいものとして、耳馴染みのあるラジオ体操をおすすめしています。ラジオ体操が始まる6時半に始めると時間の管理もしやすく続けやすいという方が多いです。血流が循環させ体を少しずつ覚醒させるというイメージで取り組んでみてください。ラジオ体操は座ってもできるため、無理なく取り組むことができます。
- ②足首環境を整える：アキレス腱のストレッチ、足首を回すといった柔軟体操をお勧めしています。どちらも正しい姿勢・やり方で行えば足首の柔軟性を改善し、歩きやすい足首環境を整えることで転倒予防につながります。足首が硬くなると、躓きやすくなる、一生懸命歩いているのに歩く速度が遅い、歩幅が狭くなる、血行不良でこむら返りが起こりやすくなる等といったことが起こります。
- ③+α 座布団の上で足踏み：+αは人それぞれ異なりますが、動く・歩くことの耐久性を改善するという事で、足踏み運動をお勧めしています。薄く大きい座布団の上で、足踏みをゆっくり3分。テレビを観ながら、音楽を聴きながら座布団からはみ出さないよう足踏みをする。床より柔らかい場所での足踏みは、足の裏や指の筋肉の刺激にもなります。



まずは一日おきを2週間継続してみましよう。

お知らせ

「あじさい広場」～認知症の方を支える介護者のつどい～

日頃抱える悩みや不安などを介護者同士で語り合い、ほっと一息ついてみませんか？

<日時> 令和4年12月15日(木) 10:00～12:00	<日時> 令和5年2月16日(木) 14:00～16:00
<場所> 名都借福祉会館(大広間)	<場所> 野々下福祉会館(大広間)
<内容> 座談会	<内容> ミニ講座(訪問介護【ホームヘルプ】と認知症の方の対応方法について)
<対象> 東部地域(東部中・八木中学校区)で認知症の方を介護されているご家族	

※コロナ禍の状況により、中止となる場合もございます。また、マスク着用、アルコール消毒等のご協力をお願い致します。

参加は全て申込制となります。東部地域包括支援センター(04-7148-5665)迄お申し込み下さい。

東部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)

(東部中・八木中・おたかの森中学校区の一部エリア)



電話：04-7148-5665 Fax:04-7141-2280

住所：流山市野々下 2-488-5 (あざみ苑内)

(担当職員：崎尾・西田・菅野・山口・磯野・志水)

平日 8:30～17:00

土曜 8:30～12:00

かかりつけ薬剤師とは

あなた専任のかかりつけ薬剤師をもってみませんか？

ライフエンタープライズ株式会社
ハーブランド薬局三ツ葉店



薬局長
はやし のりお
林 憲生 さん

【かかりつけ薬剤師】を活用するメリット

【かかりつけ薬剤師】を持つことによっていくつかのメリットがあります。そのメリットによって患者様が適正・適切な服薬ができ、安心して健康な生活を送ることが可能となります。

① いつも同じ薬剤師が対応

かかりつけ薬剤師が薬局にいる時間をお知らせいたします。同じ薬剤師が対応することで、体質や心配事なども安心してお話していただけるように致します。
※勤務状況等により、他の薬剤師が対応することもあります。



② 24時間いつでも相談OK

ご自宅に帰ってから薬のことで疑問・不安な点が出てきた時でもいつでも薬剤師がご相談にのります。夜間や休日など、薬局が閉まっている時間帯でも、何か困ったことがあれば薬剤師に相談できるので安心です。



③ 不要な薬や残っている薬を整理

ご自宅にある何かわからない薬や余っている薬等を整理して、飲みやすく調整致します。また、余っている薬がたくさんある場合は医師に処方調整の提案等を致します。必要に応じて、ご自宅まで伺い、薬を整理致します。



④ 服薬状況等を把握し、まとめて管理

他の医療機関・薬局でもらった薬や市販薬・健康食品やサプリメント等をまとめて把握して、飲み合わせ等の問題が無いかを確認し、薬を飲む際の注意点等をアドバイス致します。また、体質や副作用等の過去の記録も含めて、服薬後の経過を継続してチェック致します。



※ご希望の方はお近くの薬局にご相談下さい。

地域の皆様へ

薬の飲み方等は患者様の生活習慣、体質、薬の服用歴を踏まえ、患者様お一人お一人に合った飲み方や注意点をお伝えできますので非常に安心できます。健康アドバイザー、良き相談相手として薬剤師を上手に活用して下さい!!