



ありがとう通信 10号

株式会社ありがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネージャー様に当法人の各事業所をよく知ってもらうために、「ありがとう通信」を発行しています。当法人各事業所の情報や地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。



今月号の目次

- 平成30年11月より 認知症加算算定します
- 職員紹介
- わかすぎ理学療法士の独り言
・腰痛改善に対する
自宅でする簡単な筋トシ
- 噛むことと認知症の関係
- 平成30年12月 午後行事予定
- 利用者様・ご家族様ご意見箱
- 編集後記

平成30年11月より

認知症加算算定します

厚生省によると、2025年の認知症患者数は、約700万人に達すると推計される等、今後増加が見込まれています。こうした中でリハビリデイサービスわかすぎでは、認知症予防プログラムを拡充し、高齢者の在宅生活の継続を支援するほか、認知症ケアの充実を図り、高齢者へのさらなる自立支援に努めてまいります。

職員紹介

リハビリデイサービスわかすぎ

介護職員兼 歯科衛生士
北 寛美



デイサービスで勤務するのは初めてで不慣れなところもありますが、持ち前の笑顔と元気で利用者様が笑顔になれるように頑張ります！

わかすぎ理学療法士の独り言

◎腰痛改善に対する

自宅でする簡単な筋トシ

●腰痛の3つの原因

腰痛には大きく分けて3つの原因があり、それは、①内蔵疾患に起因するもの、②腰椎変形に起因するもの、③腰の筋肉の硬化や筋力低下に起因するものです。

①内蔵疾患に起因する腰痛の原因としては、慢性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胆嚢炎、腹部大動脈瘤などがありますが、これは筋トシによって改善は不可能ですので、専門医の治療方針に従ってください。

②腰椎変形に起因する腰痛の原因としては、椎間板ヘルニア、脊柱狭窄症、脊柱すべり症、脊柱分離症、脊柱側湾症などがあります。こちらも専門医の治療が必要です。

③筋力低下や筋肉硬化に起因する腰痛は筋トシをして腰周りの筋肉を鍛えることで改善されるケースも少なからず見られます。

今回は、③の対応として実際に自宅で簡単にできて効果があつた筋トシを何回かに分けて紹介していきたいと思ひます。

●インナーユニットに対する

腰痛改善の筋トシ

インナーユニットとは、体幹の深部にあり腹腔壁を構成する筋肉です。

横隔膜、骨盤底筋群、腹横筋、多裂筋が代表的な筋肉です。

その役割は予備動作に関与しており、動作を起こす前に腹部内圧の調整、腰背筋膜の緊張、仙腸関節への圧迫などを介し、脊柱に全方向性での分節的安定性をもたらすことにあります。

つまり、どの筋肉たちよりも早く働いて、筋肉のコルセットとして、お腹周りを引き締め、腹圧を高めることで、骨盤と背骨を正しい位置関係に保つということです。インナーユニットが正しく働くと、骨盤は「閉鎖位」となり、脊柱にも「閉鎖力」が働くため、骨盤・腰椎がとてつもない状態で安定します。だから当然、腰痛なども起きないトレーニングで逆にカラダをいためることもない。ということになります。ホント「縁の下の力持ち」的な筋肉なんです。

今回はインナーユニットの1つの筋肉である骨盤底筋群に対する筋トシを紹介したいと思ひます。

●骨盤底筋群とは？

骨盤底筋群は、以下のような複数の筋群で構成されています。

恥骨直腸筋、恥骨尾骨筋、腸骨尾骨筋、深会陰横筋、浅会陰横筋、外肛門括約筋、外尿道括約筋、球海綿体筋
これらの筋肉は筋群によって骨盤底がハンモックのように支えられているのをイメージすると思ひます。



骨盤底筋の位置は、画像をみてもらえばわかりますが、ちょうど自転車で乗った時にサドルにあたる部分をイメージしてもらえれば思ひます。また骨盤底筋群は、尿道や膣、肛門を取り巻くように存在し、子宮や膀胱など骨盤の上にある内臓を下から支えています。

●骨盤底筋群に対する筋トシ

理学療法としては、「**お中には力を入れないようにしつつ、肛門や膣を絞める**」というのが基本となり、このトレーニングを背臥位・座位・立位（あるいは四つ這いなど）といった様々なバリエーションで実施していただけます。

★背臥位での筋トシ

今回は背臥位での骨盤底筋群に対するリハビリを紹介したいと思ひます。

①背臥位にて足を肩幅くらいに開き、膝を軽くまげる。

②身体から力を振いて、おへその下に意識を持つようにしながら、

③肛門（や膣）を5秒間締める。

④これを10〜20回繰り返す。

※腹部に過剰な力はいれないようにしましょう。

※初心者には、背臥位が一番楽に行えると思ひます。

※バリエーションは「絞めたまま5秒まで数える（持久力）」以外に、「絞めて開いて締めて開いて（瞬発力）」



膝の間にボールや丸めたタオルをはさみ、それを押し潰す方向へ力を加えると、骨盤底筋を収縮しやすくなる場合があります。このトレーニングは尿もれ・尿失禁の予防にもなるので、ぜひ一度試してみてください。

噛むことと認知症の関係

◎食後低血圧が認知症のサイン

東京都健康長寿医療センターの原田和昌先生によると、新たにわかった認知症のサインは食後にあらわれるといえます。

それは食後の眠気。

ご飯を食べると強い眠気を日常的に感じている人は、食後低血圧が起きている可能性が高いとのこと。

食後低血圧とは、食後の30分〜1時間の間に、食前と比べて20mmHg以上血圧が下がる状態のことを言います。

アミロイドβが脳に溜まると認知症を発症するリスクが高くなりますが、食後低血圧があるとアミロイドβが溜まりやすくなります。

◎食後低血圧がアミロイドβが溜まりやすくなる理由

食事をすると胃腸の血液が増え脳の血液が減ります。健康な人でも脳の血流は減りますが、食後低血圧の人は減り方が大きいのです。

なぜ脳の血流が減ってしまうのかというと胃腸の血流が増えると血圧を保てなくなり血圧が下がると脳の血流量が急激に減ってしまいます。脳に十分

な血流があれば「アミロイドβ」は洗い流されて溜まりにくいのですが、食事のたびに脳の血流量低下が起きると、どんどん溜まっていつてしまいます。脳に「アミロイドβ」が溜まると老人斑が多数発生し、さらに記憶や学習能力に関わる海馬の細胞数が少なくなります。これが認知症の発症リスクを高めてしまいます。

●食後低血圧を改善するには？

食後低血圧を改善するには**よく噛んで食べる**ことが重要です。

原田和昌先生によると3度の食事で、1口で30回噛むと、血圧のコントロールを助けるホルモンが分泌され、食後低血圧の改善に有効なのだそう

●よく噛むと食後低血圧がどれだけ改善するか検証

食後低血圧で脳年齢80代の方が検証。

検証は5日間3度の食事で1口30回以上噛む。

1週間後食後の血圧をチェック。検証前は血圧が21低下したが12まで抑えられました。

アミロイドβ量は約4分の1減少したのです。

◎歯と脳の関係

●物を噛むと脳は刺激される

歯の働きは食するという咀嚼機能だけではありません。物を噛む行為は、同時に脳を刺激するという事がわかっています。歯と歯を噛み合わせた時の刺激は、歯根にある歯根膜から脳に伝わり、その刺激は脳における感覚や運動、また記憶や思考、意欲を司っている部位の活性化に繋がるのです。

●残存歯が少ないと脳の働きに影響が出る

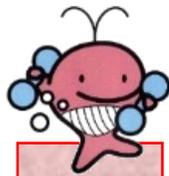
東北大学が行った研究から、高齢者の歯の残存数と認知症との関連性を見ることができました。健康な人では平均14.9本の歯が残っていたのに対し、認知症の疑いのある人では9.4本と明らかに差が見られます。また、残っている歯が少ないほど、記憶や学習能力に関わる海馬や、意志や思考の機能を司る前頭葉の容積などが少なくなっていた事がわかりました。この結果から、歯が無くなると脳が刺激されなくなり、脳の働きに影響を与えてしまうという事が判明したので

●歯が無い人の認知症リスクは高い

神奈川歯科大学の研究結果では、残っている歯の数が20本以上ある人と比べて歯が無く、入れ歯も入れていない人の認知症リスクは1.9倍。良く噛んで食

べることが出来る人に対して、あまり噛

平成 30 年 12 月 午後行事予定	
1日	土
2日	日 休業日
3日	月
4日	火 } 数字探しゲーム
5日	水 }
6日	木 }
7日	金 } クリスマスツリー
8日	土 } ゲーム
9日	日 休業日
10日	月
11日	火
12日	水
13日	木 大正琴交歓会
14日	金
15日	土
16日	日 休業日
17日	月
18日	火 } カレンダー
19日	水 } 作り
20日	木 }
21日	金 }
22日	土 }
23日	日 休業日
24日	月
25日	火 } 絵馬
26日	水 } 作り
27日	木 }
28日	金 }
29日	土 }
30日	日 休業日
31日	月 休業日



毎日よく噛んで食事をするよ
う心がけましょう。

めない人の認知症リスクは、1.5倍と高くなっています。

◎噛む事の必要性

●噛む事を意識して食べることで食後低血圧になりにくくなり脳は活性化する

歯があれば噛めますが、歯が抜けると噛めないだけでなく歯根膜もなくなり、脳へ刺激は伝わらなくなります。また、歯があってもあまり咀嚼を意識しないで食べていると、脳への刺激が少なくなり食後低血圧になり認知症になるリスクも高くなります。このことから、意識して噛む事が重要だと言えるでしょう。

●利用者様・ご家族様のご意見箱

利用者様・ご家族様のご意見を紹介させていただきます。

- 毎回の送迎有難く感謝していただきます。最初は何も判らずおどおどしながらの時間でしたが今では心はずむ毎日です。末永くよろしくお願い致します。
- 株式会社ありがとうございますの理念のもとに職員の皆様が一生懸命取り組んで頂き、一日でも元気で生活できるようと「あいうべ体操」「リハビリ」「脳トレ」「転倒予防」等お蔭様で元気で楽しく生活しております。感謝しております。

貴重なご意見を参考に今後のサービスの質の向上に努めていきたいと思えます。ありがとうございました。

編集後記

1年はとても早いもので、今年も残り僅かとなってまいりました。街ではクリスマス一色で、華やかな風景を見る機会が増えてきましたね。

クリスマスは子供にとっても大人にとっても楽しいイベントのひとつだと思えます。

わかすぎデイでもツリーを飾ったり飾り物を制作したりと、今からクリスマスを満喫していきたいと思えます♪

クリスマスが終わるとあっという間に年越しです。

年末年始にかけて忙しくなりますが、風邪等ひかれないうよう、体に気をつけてお過ごし下さい。

本年のご愛顧に心よりお礼申し上げます。

来年も変わらぬ御愛顧の程宜しくお願い致します。

専務取締役 道下 光生

