



# ありがとう通信 6月号

## 今月号の目次

- スタッフ紹介
- わかすぎ理学療法士の独り言  
・ HUR
- 認知症に口腔ケアは効果的
- 平成30年6月午後行事予定
- 利用者様・ご家族様ご意見箱
- 編集後記

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・ご友人の各事業所をよく知ってもらうために、「あじろ」通信を発行して、地域の情報・リハビリ関連情報や、どのお役に立つ情報を発信して、ききたいと思えますので、宜しくお願ひ致します。



## スタッフ紹介

リハビリテイサービスわかすぎ

看護職員 中野 文子



メッセージ

楽しく笑顔で過ごせるように、内科勤務の経験をいかしお役に立てるよう頑張ります。

リハビリテイサービスわかすぎ

介護職員 牧野 眞智子



メッセージ

目配り、心配りをモットーに利用者様に寄り添い、共に笑い笑顔で日々過ごせたらと思ひます。宜しくお願ひ致します。

## わかすぎ理学療法士の独り言

◎当施設のリハビリ機器の紹介

★HUR(空圧式トレーニングマシン)とは？

HURとは空圧式筋力トレーニング機器であり、90歳の利用者さまやリハビリテーション中の患者さま、またトップアスリートでも快適に利用できる機器と言われています。

HURはウエルネス・フィットネスのために多くの大学研究機関の生体工学やバイオメカニクスの専門家の協力により開発されました。空気圧を利用することにより身体の可動域を拡大することができ、筋力増加に加え、静的・動的な耐久力をも増加させることができます。

また、HURには運動限度ロック機能があります。この運動限度ロック機能は、必要に応じてトレーニング負荷をゼロに設定し、滑らかに値を上げていくことできる機能であり、この機能を用いることで手術後のリハビリも円滑に行えるようになります。



## ☆レックプレス

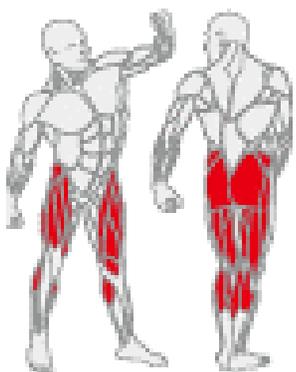


### 目的

- ・ 下肢全般の筋を強化します。
- ・ 立ち上がる、座る、しゃがむ、立っている、歩く等、日常生活でかかせない動作に必要な筋力を強化します。

### 対応部位

- ・ 大腿四頭筋（膝関節の伸展）
- ・ 大殿筋（股関節の伸展）
- ・ ハムストリングス（股関節の伸展）
- ・ 下腿三頭筋（足関節の伸展）



## ☆チェストプレス

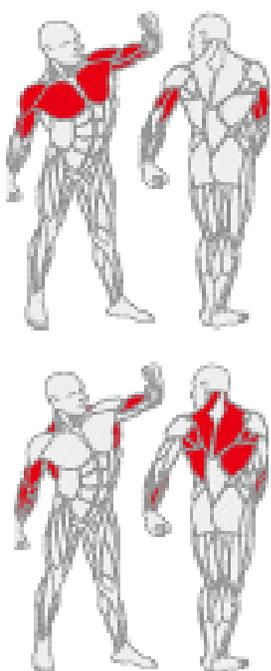


### 目的

- ・ 胸、肩、腕の筋を強化します。

### 対応部位

- ・ 大胸筋
- ・ 三角筋
- ・ 上腕二頭筋
- ・ 上腕三頭筋
- ・ 広背筋
- ・ 大小菱形筋
- ・ 僧帽筋
- ・ 上腕二頭筋
- ・ 腕橈骨筋



## ☆アブドメン



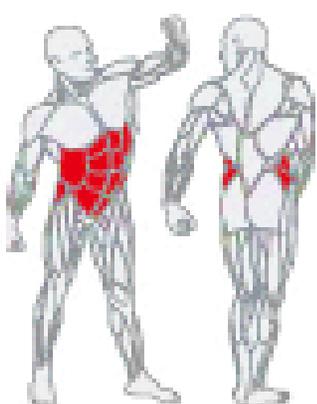
### 目的

- ・ 体幹を屈曲伸展することで、体幹全体を活性化します。

- ・ 立ち上がり動作時に使う筋を強化します。

### 対応部位

- ・ 体幹屈筋群（腹直筋、内外腹斜筋等）

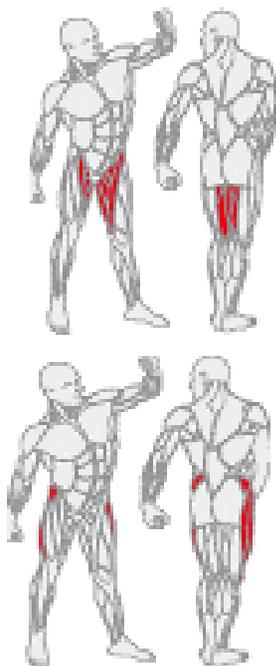


☆アダクション・アブダクション



- 目的
- ・内転筋群、中殿筋を鍛えて、骨盤の安定性を高めます。
  - ・歩く時や片足立ちするときなどのふらつきを解消します。

- 対応部位  
アダクション      アブダクション
- ・大腿部内転筋群
  - ・大腿部外転筋群

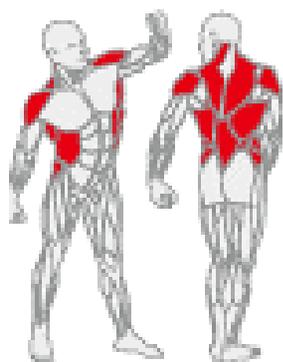


☆ツイスト



- 目的
- ・腹筋のうち、単独で鍛えにくい外腹斜筋と内腹斜筋を強化します。
  - ・起き上がり動作や寝返り動作時に使う筋を強化します。

- 対応部位
- ・内外腹斜筋
  - ・広背筋
  - ・三角筋
  - ・僧帽筋



認知症には口腔ケアは効果的?

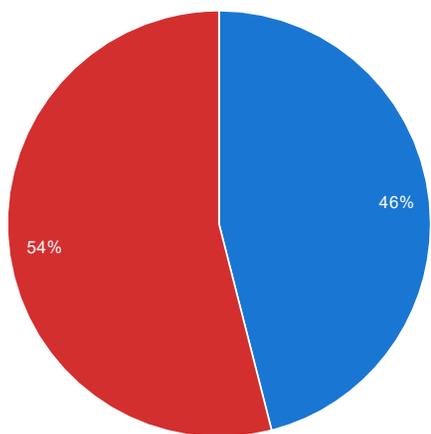
高齢者の健康を左右する口腔ケア ☆口腔ケアとは？

要介護状態になり、自分自身で歯磨きをすることが難しくなってしまうと、おさなりにされがちになってしまいう「口腔ケア」は、高齢者の生活の質（QOL）の向上のためにも大切です。

高齢になり、介護が必要となったときにムシ歯や歯周病、口腔内の乾燥により口の中の機能が低下してしまうと、食欲が低下し、低栄養状態になり、免疫力が低下してしまいます。たかが歯、たかが口の中と思っていると、全身に大きな影響を及ぼしてしまいますので、しっかりと口腔ケアが必要です。高齢者に対して、口腔ケアに関する意識調査を行った調査によると、口腔ケアを行ったことがある要介護高齢者は全体の46%、半数にも満たないことが分かっています。

◎ 口腔ケアを行ったことがあるか？

- ある (46%)
- ない (54%)

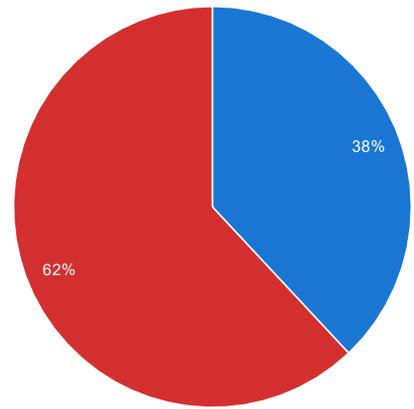


平成 30 年 6 月 午後行事予定	
1日	金
2日	土
3日	日 休業日
4日	月
5日	火
6日	水
7日	木
8日	金
9日	土
10日	日 休業日
11日	月
12日	火
13日	水
14日	木
15日	金
16日	土
17日	日 休業日
18日	月
19日	火
20日	水
21日	木
22日	金
23日	土
24日	日 休業日
25日	月
26日	火
27日	水
28日	木
29日	金
30日	土

また、口の中に食べかすや細菌が残ったままになっていると、増えた細菌が肺に入ることが原因の「誤嚥性肺炎」になることもあり、口の中が原因で全身にリスクを負ってしまっただというケースも少なくありません。

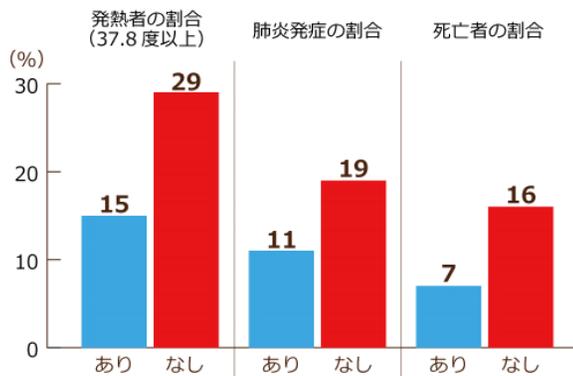
◎口が汚いと誤嚥性肺炎など全身疾患になること

■ 知っている(38%)  
■ 知らない(62%)



出典：医療法人ひいらぎ会 2017年8月4日

口腔ケア実施の有無別、発熱、肺炎発症死亡の状況(2年間)



出典：日本歯科衛生会 2017年8月4日

65歳以上高齢者の死因の第3位に肺炎がランクインしていることから、要介護高齢者は誤嚥性肺炎を引き起こしやすく、口腔ケアを行わなければ、誤嚥による発熱を繰り返すことになり、全身状態の改善に結び付きにくくなります。

65歳以上高齢者の死因順位

第1位	第2位	第3位
悪性新生物	心疾患	肺炎
28.5%	15.1%	9.1%

出典：厚生労働省 2017年8月4日

口腔ケアは、誤嚥の予防・改善だけでなく「自分で咀嚼し飲み込む力をつけることで脳の血流が良くなり、脳の病気が改善した」という研究も報告されており、口腔ケアは、高齢者のADL(日常生活動作)やQOL(生活の質)の向上に繋がるケアなのです。



次回8月号では、「口腔ケアが認知症予防になるの？」を掲載予定です。



●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少し紹介させていただきます。  
・体調に関してとても親切に対応やアドバイスをしていただき感謝しています。  
・施設の中での共同生活を通して思いやりの心を学ばせてもらっているように思います。  
・先生方から自宅でも体を動かすように言って頂けます様お願いします。  
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まいります。  
ありがとうございます。

編集後記  
新緑の眩しい季節となりました。次々と施設の花も咲き、私は好きな季節の一つです。  
季節の変わり始めという事で、体調を崩す方も多いうですが、わかすぎデイで運動やレクで楽しんでいただき、元気に過ごしてほしい。  
施設長 道下 光生