

# 積極的な運動を

加齢とともに細胞の機能は低下し、総合的な体力や筋力が衰えていくのは老いていく宿命でもあります。もともとの筋力の低下に加え、活動しようとする意欲低下や機会の減少による筋肉の活動不足が、さらに筋力低下に拍車をかけてしまいます。いわゆる不活発病であり専門用語では廃用症候群と呼ばれています。肺炎などで入院した後に長期臥床のため歩けなくなってしまうことがこれにあたりますが、日常診療でも非常に頻度の高い症候であり、リハビリテーションでの改善が期待されます。

実は脳梗塞や下肢の骨折で歩行困難になる一部にはこの廃用症候群が関与しており、運動を積極的に行うことにより筋力を回復することが出来ることも多いのです。

私たちは年を取ると強制的に運動することが少なくなり、廃用が潜在的に進行します（肥満を基盤とした生活習慣病も急増します。）幼いころは放っておいても走り回っていたものですが、年をとると疲れることを避けがちになり、特に中高年以降は慢性的運動不足の状態です。もっと活動量を増やすことが必要ですが、なかなか個人の意思だけでは達成できません。

そのため、当クリニックでは早くから外来や通所リハビリテーションにて運動療法に取り組んできました。今回、隣接したブルーステイトビル1階に主に運動のための空間を拡張することが出来ました。比較的広々とした部屋を確保でき、運動器具も数点そろえておりますので、今後活発な運動への参加を促していきたいと思っております。

## 通所リハビリテーションの訓練内容が変わりました。



以前より、4階デイケア室を中心に活動していましたが、今回隣接しているブルーステイトビル1階に、新しく運動療法室が完成しました。利用者さまによりよい活動を提供できるよう、訓練内容を変更しましたので、お知らせします。

1階運動療法室では、要支援の方を対象とし、体操（有酸素体操・ストレッチ体操等）、日常生活関連訓練（交通機関の利用・外出等）、機器訓練（エアロバイク・バイオステップ等）を行っています

4階デイケア室では要介護の方を対象とし、歩行やトイレ、入浴等日常の生活行為の改善に向けた取り組みを行っています。毎日の活動としては、基礎体力向上訓練・体力測定・集団体操・レクリエーションも行っています。



## 七夕飾りをしました

老健心ないの皆が協力して、綺麗な七夕飾りができました。七夕にちなんだ俳句や願い事を書いた短冊や、色とりどりの折り紙で作った飾りが綺麗ですね。

## 認知症の研修会



研修会「認知症の方と話す・関わる」～コミュニケーション上手になるために～を開催しました。認知症の方は現在、200万人を超えます。医療・介護の現場でも認知症の方々との関わりが多くなっています。その中で我々自身の力不足を感じていました。井野辺府内クリニックに関連する組織全体で、今年は「認知症を支える」をテーマとして取り組むことにしました。そこで今回、宅老所・グループホーム大分県連絡会代表であり、認知症の介護で先駆的に成果を出している「デイサービスセンターかざぐるま」の管理者平ヶ倉文雄氏に上記テーマでご講義いただきました。認知症の方と関わる時、認知症の人ではなく「認知症という不自由を抱えながらも、懸命に生きておられる方」と理解し、介護者は、今その瞬間の認知症のご本人が、何に困っているのか？どう戸惑っているのか？どのような不安があるのか？どうしてほしいのか？「真のニーズは何か」を、探求しながら援助する事が大切、その関わりの中から見えてくるものが等、実践を通しての示唆に富んだ大変参考になる内容でした。学びを活かし、さらに良い援助が出来るように努力していきます。

