

老健だより

NEWS FROM ROKEN

第52号



明るい笑顔、大事にしたいです。

CONTENTS

- P2 リハビリだより
- P3 栄養科だより・人事異動のお知らせ
- P4 ろうけんスケッチ
支援相談員担当変更のお知らせ

【発行】
公立八鹿病院 老人保健施設

施設長 富 勝治 令和3年8月発行
兵庫県養父市八鹿町下網場 413
TEL(079)662-2355 FAX(079)662-2388

あれ？歩きにくい？

「自身に合った杖や歩行者を使えていますか？」

理学療法士 才木辰郎



近年、コロナ感染対策によって外出する機会が減り、筋力が弱っていく「コロナフレイル」と言われる症状がよく聞かれるようになりました。生活習慣や体調の変化によって、これまでより歩き難さが出てくる方が多くおられます。そんな中、少しでも歩きやすく、安定して歩行するために「リハビリで活用されるのが、「歩行補助具」です。

歩行補助具は、大きく分けて**杖と歩行者**に分類されています。それぞれ特徴があり、適切な使用方法をしないと歩き難さや転倒の可能性を高めてしまいます。

今回は代表的な歩行補助具の紹介と特徴を紹介していきます。

杖

杖は、**一本杖と多点杖（図1）**に分類されます。

一本杖は、歩行能力の高い方が、屋内外問わず使用されるケースが多いです。

多点杖は、複数の支柱で支える形状をしています。自立して杖が立つ、しっかりと荷重しても、ぐらつかない利点がある一方で、凹凸が多い路面では上手く支えにならないケースがありますので、屋外での使用には注意が必要です。このような場面に対応するため、支柱部分に可動性を持たせた、多点杖も登場しています。

歩行者

歩行者は、持ち手の形状によって特徴が異なり、**手で支える歩行者（図2・3）と前腕（手首、肘部）全体で支える歩行者（図4）**に分けられます。

両手で持つ事ができるため、杖歩行が難しい方に使用するケース

が多いです。踏ん張ると足が痛い、体を支える筋力に不安がある方は、前腕全体で支える歩行者をお勧めします。

注意が必要な点は、車輪の駆動速度に足がついていけない方や、腕が動きにくい、痛みがあり支えられない方は、適切に使用できない場合があります。中には、車輪の駆動速度を抑制できる歩行者や、屋内でも使用できるように小型・軽量化された歩行者など、たくさんの種類が登場しています。介護保険を利用されている方は、レンタルで使用する事ができます。「あの方が使用している歩行者は歩きやすそうだから」という理由で選定してしまわないように注意が必要です。

このように、多種多様な歩行補助具が開発される反面、どれが適切な歩行補助具か分からない場合があると思います。

当施設では、専門セラピストが身体機能や住環境に合わせた歩行補助具を選定し、リハビリを行っています。歩行補助具の件で困った事などあれば、気軽にお声かけ下さい。



(図1) 多点杖



(図2) 車輪型歩行者



(図3) 老人車



(図4) 前腕支持型歩行者

ヨーグルトって、すごいー！

管理栄養士 西山 真奈美

最近、発酵食品が注目されています。その中でも、ヨーグルトは栄養価値の高い優れた発酵食品です。今回は「ヨーグルト」についてお話しします。

ヨーグルトのすごい効果とは？

ヨーグルトは、牛乳などの乳に乳酸菌や酵母などを入れて発酵させた食品です。ヨーグルトには次のような栄養学的な効果があります。

1、乳たんぱく質の消化がよい

牛乳などの乳に含まれているたんぱく質の一部を乳酸菌がアミノ酸に分解し、消化吸収をよくなります。

2、カルシウムの吸収率が高い

牛乳に含まれているカルシウムは、ヨーグルトになると乳酸とくっついて、腸から吸収しやすい

乳酸カルシウムになります。

3、乳糖不耐症の人でも食べられる

牛乳を飲むと、おなかがゴロゴロすることがあります。これは、牛乳に含まれる乳糖を消化できないためです。これを「乳糖不耐症」といいます。ヨーグルトは乳酸菌の働きにより、乳糖の一部を分解するので、消化しやすくなります。

4、ビタミンが含まれている

牛乳にはビタミンAやビタミンB群が含まれており、ヨーグルトも同様に含まれています。ただし、牛乳同様にビタミンCは含まれていません。

【森永乳業ホームページ引用】

腸内環境を整える

ヨーグルトが身体にいいと言われるのは、おなかの調子をよくする

「整腸作用」や「免疫力」を高めるなど生理的作用も期待できるからです。

整腸作用を確実に高めたいという場合は、「生きたまま腸に届く」乳酸菌を含むヨーグルトを食べるようにしましょう。この「整腸作用」は特定保健用食品や機能性表示食品のみに認められた効用なので、特定保健用食品や機能性表示食品の表示があるヨーグルトを選ぶとよいでしょう。

なお、乳酸菌が生きた状態で腸まで届くことに限らず、ヨーグルトを食べることでおなかの調子を整える作用があるものもあります。商品により、入っている菌はさまざまで効果もいろいろです。自分に合ったヨーグルト商品を見つけたことが大切です。

手軽にとれる「ヨーグルト」を、毎日の食生活に取り入れてみましょう。



人事異動のお知らせ

◆ よろしくお願ひします ◆

3/1付 介護職員 **武田かおり**
 4/1付 看護部主任 **山崎よし子**
 看護師 **田村由美子**
 介護福祉士 **淡 輝久**
 介護福祉士 **奥村 雅子**

4/1付 介護福祉士 **谷岡 積**
 7/1付 介護福祉士 **梅谷 崇博**

◆ お世話になりました ◆

3/31付 看護師 **長瀬 和子**
 看護師 **大海 貴子**
 介護福祉士 **栃尾 繁樹**
 6/30付 介護福祉士 **西口美和子**

楽しい行事満載！

るろけん ヌケツキ

—春・夏—

昨年からコロナの影響で、ボランティアの方に来ていただけなくなりました。毎年恒例のイベントも、これまで通りにおこなうことが難しくなりましたが、利用者様に楽しんでいただけるよう職員で趣向を凝らしております。

3月 お楽しみかくし芸大会

マジック、二人羽織、花笠音頭、和楽器の演奏などで和やかに過ごしました。



おひな祭り 4月

各階にお雛様を飾りました。笑顔で記念撮影です。



デイケア利用者さんの作品。桜を作りました。お花見にピッタリ～

5月 サツマイモの苗植え

畑を耕して、サツマイモの苗を植えました。



6月

花の苗植え

ペランダの花壇にたくさん花を植えました。



習字のお稽古。達筆ですね！

7月



アサガオの壁飾り

夏らしいアサガオを壁面飾りに。



令和3年7月から
支援相談員の担当が
次のとおり変わりました！



→ デイケア	林	和希
→ 2階	田村	紀子
→ 3階	森本	千恵

～よろしくお願ひします～