

1月号

いしくま通信



あけましておめでとうございます！

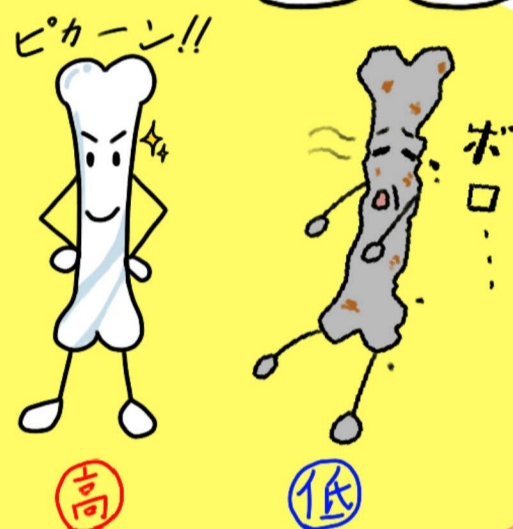
通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。

今月は「骨粗鬆症の予防（運動編）」です！お正月で運動不足になっていませんか？

骨と体を強くするために、少しずつ運動をする習慣を身につけましょう！

骨を強くするには??

骨の強さは、「骨密度」というもので表されます。簡単に言うと、骨の中身がどれだけ詰まっているかということです。この「骨密度」が低いと、中身がスカスカなため、弱い力で折れたり、潰れたりしやすいということになります。そしてこの「骨密度」を高めるためには、骨にある程度の負荷をかける必要があります。



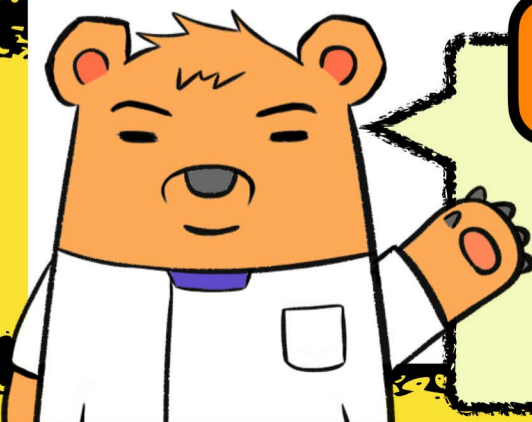
こんな運動をしましょう！

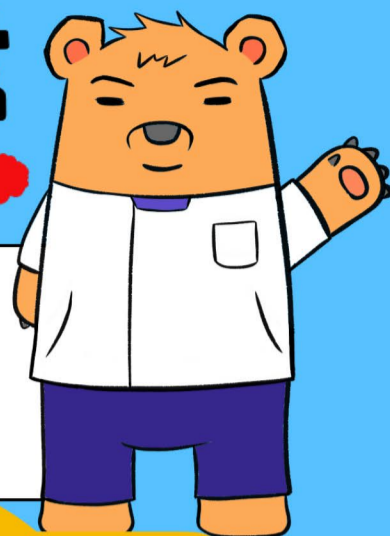
負荷をかけると言うのは、単純に体重をかけるだけでも効果があります。そこに、さらに筋肉の収縮も加えてあげれば、より効果的に骨密度を上げることができます。簡単にできるものとしては、「片足立ち（掴まってもOK）」、「かかと上げ」、「スクワット」などがあげられます。まずは簡単な「片足立ち」からでも良いので、**1日1分間、左右3回ずつ**を目安に行う習慣をつけてみましょう！



昼寝は骨を弱くする??

横になっている状態は、足や腰の骨に全く体重がかかっていないため、寝ている時間が長いと必然的に足腰の骨は弱くなっていきます。昼寝はなるべくせず、横になるのは夜だけにしましょう！

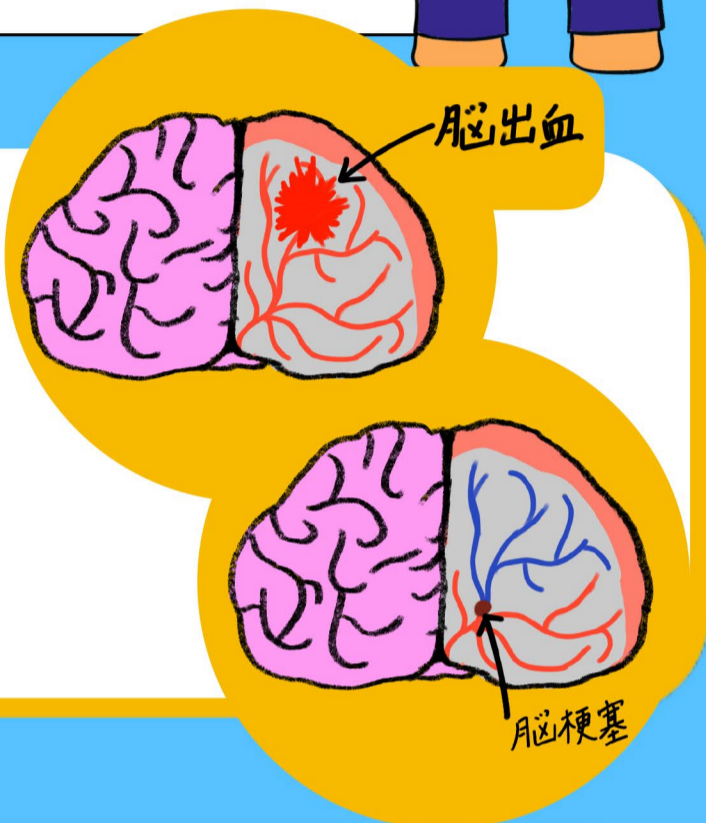




皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。まだまだ寒い日が続きますね。今回は、こんな寒い時期にはリスクが増す「脳卒中」のお話です。少し怖い話ですが、大切なことなのでぜひ読んでみてください。

脳卒中とは？

脳卒中は、「脳血管障害」とも言われ、簡単に言うと「脳の血管が詰まったり、破れたりした状態の総称」です。この中でも血管が詰まったものを「脳梗塞」、血管が破れて出血したものを「脳出血」と言います。どちらも、発生する部位やその大きさによって体に起こる異常には大きな差が出ます。



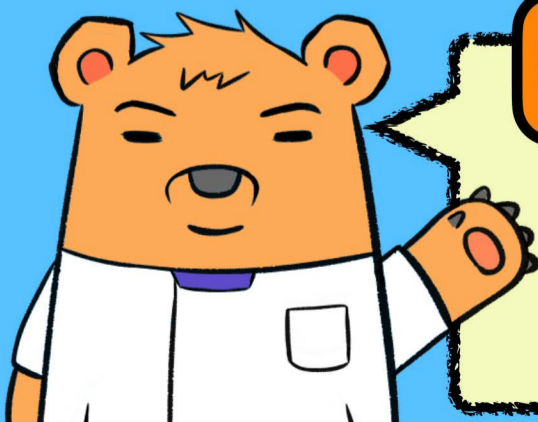
脳卒中はなぜ起こる??

一般的に、脳卒中は「高血圧」、「糖尿病」、「喫煙」、「飲酒」など、いわゆる生活習慣と密接な関係があると言われています。また、今のような寒い時期には血管が収縮し普段よりも血圧が高くなるため、暖かい時期よりも脳卒中が起こる危険は高まります。少しでもリスクを減らすためには、「外出時も暖かい格好をする」、「こまめに水分を摂る」といった注意が必要です。



おかしいな？と思ったらすぐに検査を！！

脳卒中の中でも「脳梗塞」は、細い血管の場合、症状がわかりづらいことがあります。「急に手足が痺れる」、「なんだかるれつが回らない」などの異常を感じたら、まずは検査を受けましょう！





皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。なんと、今月号でこの「いしくま通信」も一周年を迎えました！これも読んでくださる皆さんのおかげです！これからも役立つ情報を発信いたしますので、ご愛読よろしくお願いたします！今回は、前回に引き続き脳卒中に関するお話です

脳梗塞と水分不足

以前も関連するお話を書いたのですが、重要なことなのでもう一度。血液の成分の多くは水分なので、水分が不足すると、血液がドロドロの状態になり、血栓と呼ばれる血の塊ができやすくなります。そうしてできた血栓が脳梗塞の原因になるのです。



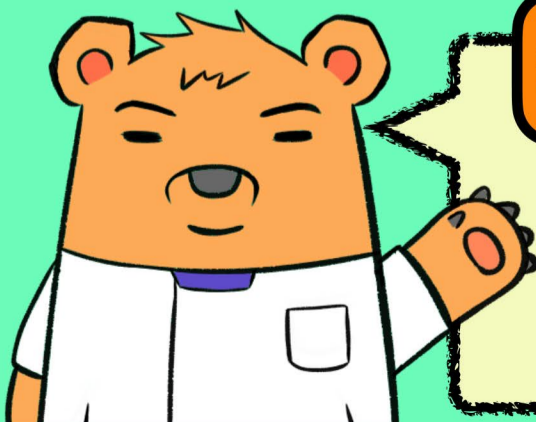
水分補給と適度な運動

「冬は汗をかかないから水分は取らなくても良い」と思っている方が多いですが大きな間違いです！冬は空気の乾燥によって、知らないうちに多量の水分が失われています。そのため、気づかないうちに脱水症状になってしまうことも多いのです！脳梗塞だけでなく、脱水症状に伴う低血圧やふらつきによる転倒も大きな怪我や病気につながります。「喉が渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を行いましょう！



毎日の水分量を把握しよう！

まずは、自分が普段どれだけ水分を取れているかを知ることが大切です。「コップ〇杯」、「ペットボトル〇本」など、大体で良いので1日に飲んだ量を気にしてみましよう！



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。少しずつ寒さがやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。体を動かすには最適ですね！思わず散歩もしたくなるこの季節、転倒して怪我をしない為には何が必要なのでしょうか？



足腰が強くても転倒する？

年齢とともに足腰が弱ってくると転倒しやすくなる。これは皆さん共通の認識だと思っています。しかし、65歳以上で足腰が強い方であっても、およそ3割の方が転倒しているというデータがあるのです！10人いたら3人が転倒する、ということを見ると結構多い数字です。では、なぜ足腰が強くても転倒してしまうのでしょうか？

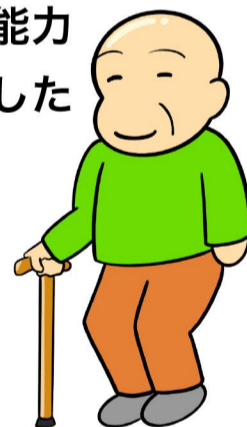
転倒の原因は**脳**の衰え・・・？

原因のひとつに、「二重課題能力」の低下が関係しているというデータがあります。「二重課題能力」とは、何か作業をしながら別のことを考えたりする能力の事です。この能力が低下すると、歩くことだけに精一杯になり、ちょっとした坂道や段差でも転倒しやすくなってしまいます。



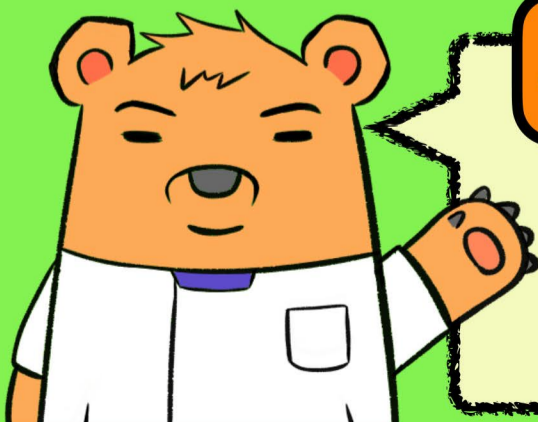
転倒予防には**前**を見て歩こう！！

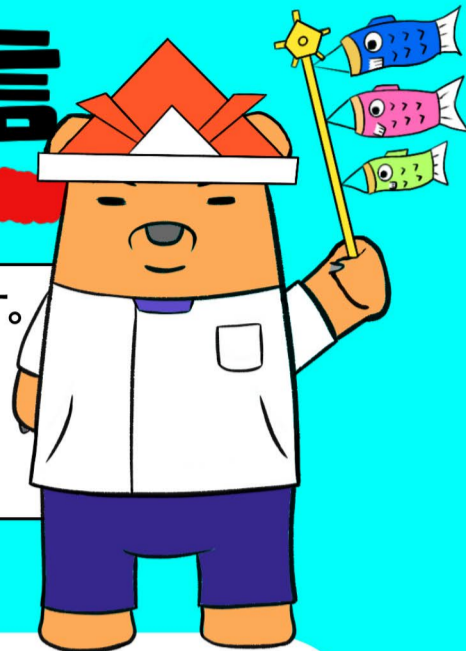
歩くのが不安な人ほど、足元を見るために視線を下げてしまいがちですが、それは逆効果です。下を向くと視野が狭くなるため、周辺の環境に気付くのが遅れてしまいます。慣れないうちは不安かもしれませんが、視線をあげて歩くほうが転倒の危険を減らすことができます。



二重課題の訓練は簡単！

歩きながら会話するだけでも訓練になりますが、しりとりをしたり簡単な足し算、引き算をしながら歩いたりすると、より二重課題能力の訓練になりますので、ぜひ取り入れてみてください！





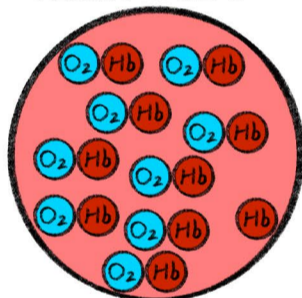
皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。5月に入り、昼と夜の寒暖差が激しくなっていますので、体調を崩さないように注意してください！今日は、コロナの影響で一般の方にも知られる様になった「SpO₂」について解説したいと思います。

「SpO₂」ってなに??

「SpO₂」は「経皮的動脈血酸素飽和度」と言い、「パルスオキシメーター」という機械を指先につけるだけで、簡単に血中の酸素の量を測ることができます。

血液と酸素の結びつきを測っている

酸素は、血中にあるHb（ヘモグロビン）と結合することで全身に運ばれます。「SpO₂」は、このHbの中で酸素と結びついているものの割合を測っているのです。

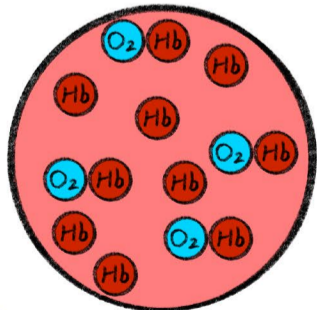


ヘモグロビン：10
酸素：9
SpO₂ = 90%

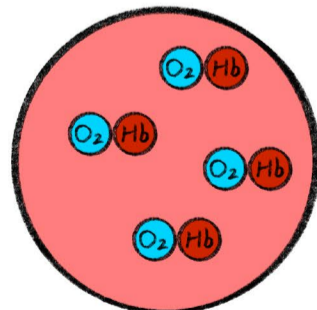
おおよその基準値は96～99%とされていますが、人によって息苦しさ等の自覚症状が出る値には差があります。

貧血の状態では正確に測れない!?

貧血とは、血中のHbが減少した状態です。これでは、元々のHbの量が減っているため、実際の酸素の量が少なくてもSpO₂は高い状態を示してしまう為、正確に測れません。



ヘモグロビン：10
酸素：4
SpO₂ = 40%

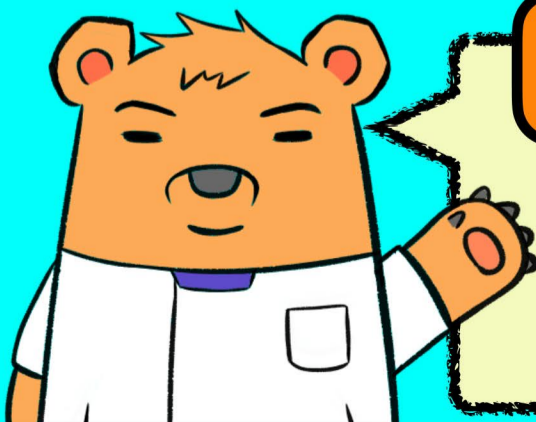


貧血

ヘモグロビン：4
酸素：4
SpO₂ = 100%

SpO₂はあくまで目安

上記の通り、貧血などの影響でSpO₂の値が信頼できない場合もあります。実際に息苦しさを感じたり『唇が青紫になる』、『爪が白くなる』、といった症状が出た場合は注意が必要です。



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。今回から次回にかけては、「通所リハビリセンターかとう」に設置されている3つのマシンについて説明していきます。これらは「スパインダイナミクス療法（SD療法）」という背骨をターゲットにした治療機器です。



SD療法とは???

人間の体は、主に骨と筋肉によって支えられています。しかし、加齢などによって筋肉が減ってくると、体を支えることを骨にばかり頼るようになり、どんどん関節が硬くなっていきます。その結果、身体中の関節に負担がかかり様々な場所に痛みが出る原因になります。SD療法とは、このような問題を改善するため、体の中でも特に土台となる背骨の動きを良くする治療法です。



関節を緩める「シンクロウェイブ」

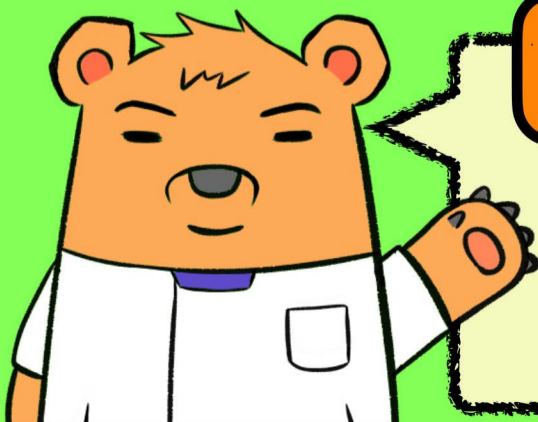


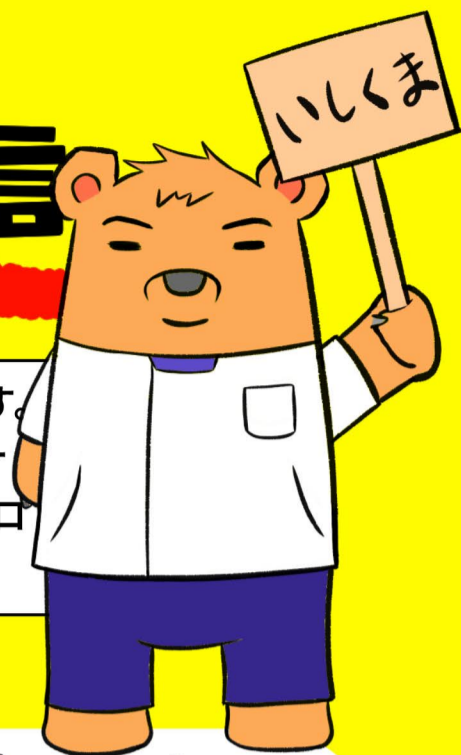
シンクロウェイブ

シンクロウェイブは、背骨を中心とした全身の関節を動かし、寝ているだけで関節の硬さを改善させる効果があります。もちろん、関節の硬さは人によって違うため、「測定」を行うことで、それぞれの使用者にあった「回転数」で治療を行うことができます。この回転数は50～110の間で表され、この数字が高いほど、「関節が硬い」可能性があります。緊張などによって力が入っていると十分な効果が出ないため、行うときは全身の力を抜いてリラックスをすることがポイントです。

使用上の注意点！！

このマシンは、全身を振動させるため、中には気分が悪くなったり、関節に痛みが出る方もいます。その場合は、我慢せずすぐにスタッフを呼ぶか、「停止ボタン」を押して止めてください！

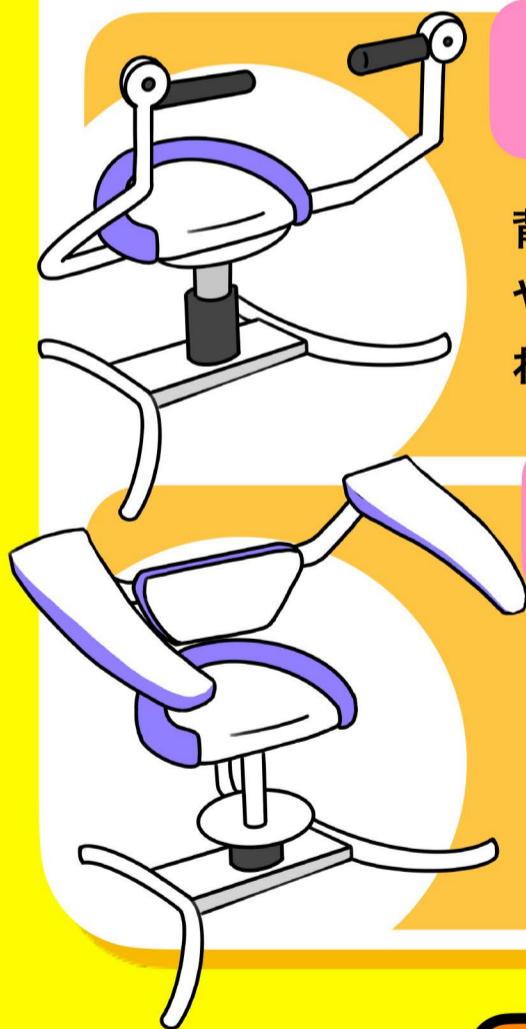
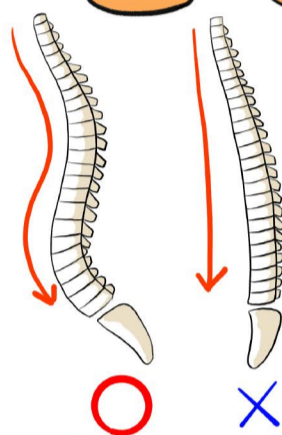




皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。前回に引き続き、「通所リハビリセンターかとう」に設置されている「スパインダイナミクス療法（SD療法）」のマシンについて説明していきます。先月説明した「シンクロウェーブ」というマシンとセットで使っていただくマシンになります。

そもそも背骨の役割とは??

ご存知の通り、背骨は人間の体を支える大切な柱の役割を担っています。健康な背骨は、適度なS字を作ることによって、クッションの役割も果たし、体の各所への負担を減らしているのです。この背骨が硬くなると、体の様々な部分に影響が出る可能性があります。



腰に効く「フレックス」

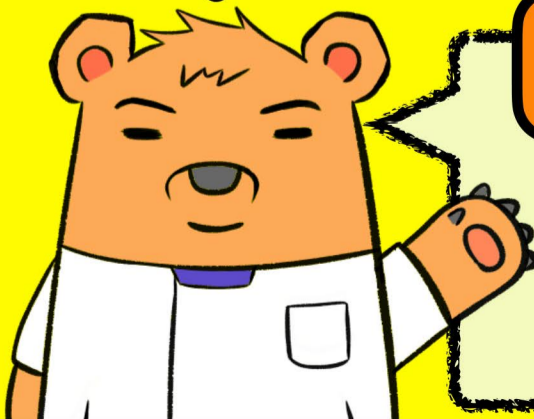
背骨の中でも「腰椎」と呼ばれる腰の骨を動かすことで、猫背や腰痛の予防につながります。前後・左右の動きを、呼吸に合わせてゆっくり行うことがポイントです。

胸に効く「ツイスト」

背骨の中でも「胸椎」と呼ばれる胸の骨を動かすことで、周辺にある肋骨を含めた可動性を改善します。腰痛の予防のほか、呼吸機能の改善などの効果も期待できます。無理のない範囲でゆっくり体を捻ります。

わからない時は遠慮なく聞いてください！

今回紹介した二つだけではなく、どのマシンも正しく使うことで本来の効果を発揮します！やり方のわからないマシンがあれば、何度でもスタッフに聞いてください！丁寧に指導させていただきます！

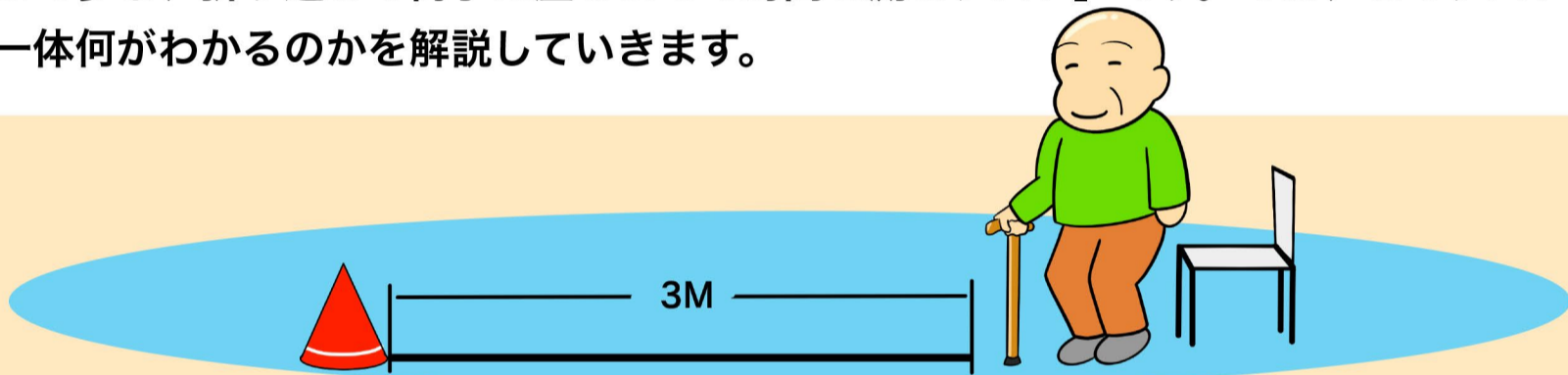




皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。暑い日が続いていますね。水分補給はこまめにしていますか？今回は通所リハビリセンターかとうで定期的に測定している「TUG（タイムアップアンドゴー）テスト」について解説したいと思います。

TUGテストとは？？？

方法は簡単で、「椅子に座った状態から立ち上がり、無理のない速さで3m先の目印まで歩き、折り返して椅子に座るまでの時間を測るテスト」です。では、このテストで一体何がわかるのかを解説していきます。

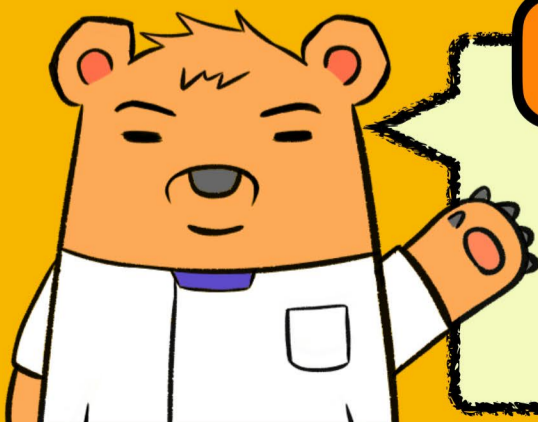


TUGの結果が活用される物として、主なものは「運動器不安定症（ロコモティブシンドローム）」の診断基準、「高齢者の転倒リスク」の基準があります。「運動器不安定症」とは、高齢に伴う運動機能の低下により、バランス能力の低下が生じ、転倒しやすくなった状態のことを指します。これらの基準値は以下の通りです。

- 11秒以上 → 運動器不安定症
- 13.5秒以上 → 転倒リスクが高い
- 30秒以上 → 起き上がりなど、日常生活の動作に介助が必要

人工膝関節の目安は12～13秒！？

膝の変形に対する手術として、関節に金属を入れる「人工膝関節」があります。この手術を行う場合、TUGで12～13秒を超えてしまう前に手術をした方が経過が良いとされています。





皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。少しずつですが暑さも和らぎ、運動のしやすい季節になってきました。今回は、通所リハビリセンターかとうに設置されているマシンの中から「パワープレート」というマシンについてのお話です。

パワープレートの概要

パワープレートは「3次元ハーモニック振動」という、上下・前後・左右の3種類の振動を30~50Hz (1秒間に30~50回)という超高速で発生させることができ、その上で体操を行ったり、体の一部を乗せるだけでも様々な効果が得られます。

主な効果



①筋力アップ

振動がある状態でスクワットや踵あげといった筋力訓練を行うことで、同じ負荷でも通常より効率よく筋力の向上が期待できます。

②柔軟性改善

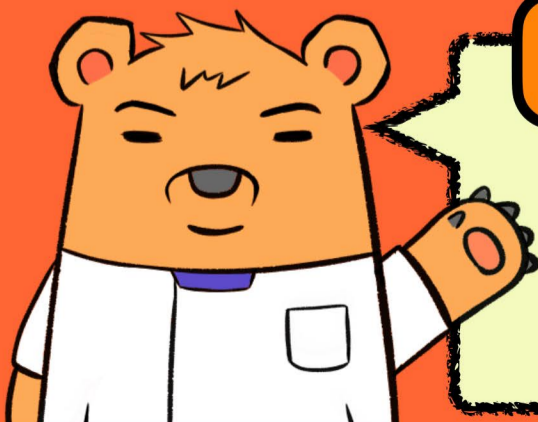
筋肉にあるセンサーが振動を感知すると「筋肉を緩める」という反射を起こす事によって、硬くなった筋肉や麻痺による手足の動きにくさも改善されると言われています。

③骨密度アップ

立っているだけでも、振動が骨に伝わり、「骨を丈夫に作り直すはたらき」が促進されます。片足立ちで行うとさらに効果的です。

無理に高い周波数にしない！

周波数が高いほど振動が速くなりますが、「速いほど効果が高い」というわけではありません。スタッフに相談しながら、自分が気持ちよく運動できる周波数で行ってください。



10月号 いしくま 通信



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。
1日の寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節ですね・・・
今回は、一度転倒することでその後歩くことが困難になってしまう「転倒後症候群」
についてお話しします。

転倒後症候群とは??

どんな方でも、高齢になるにつれて全身の機能が少しずつ衰えていき、転倒する可能性が高くなります。そして一度転倒してしまうと、例え大きな怪我がなかったとしても、転倒する前と比べて「歩くのが不安だ」と感じ、上手く歩けなくなってしまうことがあるのです。この状態を「転倒後症候群」と言います。

「上手く歩けない」という思いから「歩かない」状態となる為、どんどん運動量が低下してしまいます。

その結果、本当に「歩けない」状態まで身体機能が落ちてしまう場合があるので、注意が必要です。



一番大切なのは予防!

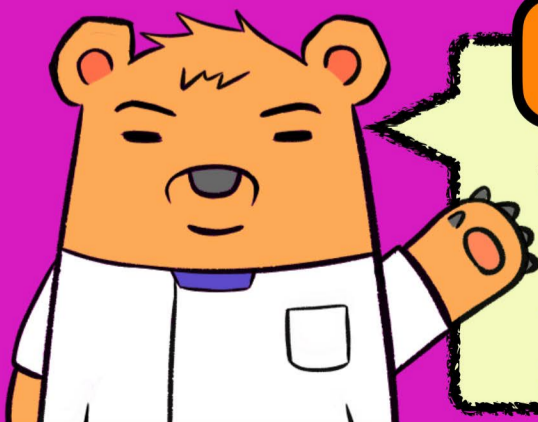
社会的にもこの「予防」という観点は非常に重要視されています。特に高齢者の転倒は、実に7割が「自宅内」で起きています。玄関や階段のような目立った段差だけでなく、ちょっとした敷居やカーペットでも転倒する可能性があるのです。

「自分も転倒するかもしれない」という意識を持ち、住み慣れた自宅内での移動にも十分注意しましょう。自宅内では壁や机などに手をつけて歩く。床に物を置かない。滑りやすい靴下を避ける、といった事も予防には効果的です。

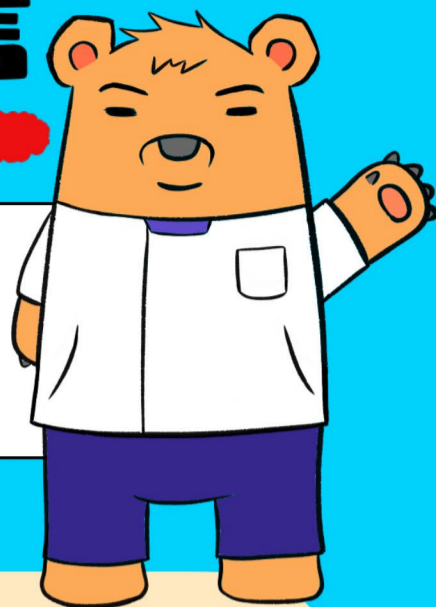


転倒してからでも遅くない!

例え転倒して歩く能力が低下してしまったとしても、適切な環境対策や積極的な運動によって改善する可能性は十分にあります。「転倒するから歩かない」の前に「また転倒しないように運動する」の意識を持ちましょう。

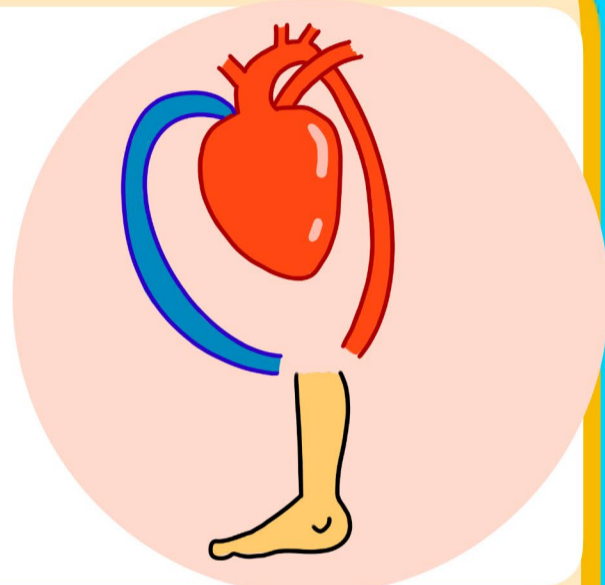


皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。今年もあと2ヶ月ほどになりましたね。気温が急激に下がってきますので、お部屋の中をなるべく暖かく保つようにしましょう。寒さによって血のめぐりも悪くなりやすいこの季節、血のめぐりと深い関係のある「ふくらはぎ」についてお話しします。



ふくらはぎは第二の心臓！？

ご存知の通り、胸にある心臓は常に動くことにより、全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。しかし、心臓からいちばん遠くて低い位置にある足先は、どうしても血流が悪くなりやすいです。ふくらはぎの筋肉を動かすことで、足に滞っている血液を心臓の方へ押し戻すことができます。このことから、ふくらはぎは別名「第二の心臓」と呼ばれており、とても大切な働きをしているのです。



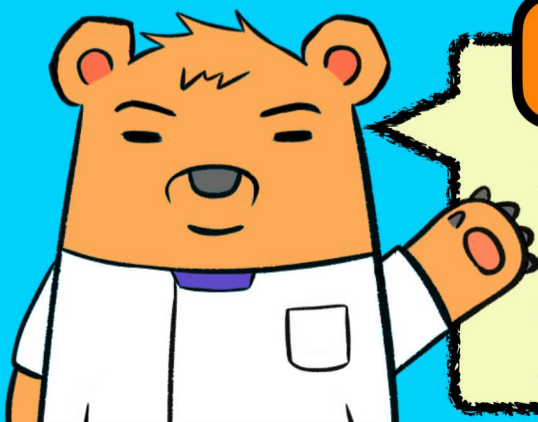
ふくらはぎを鍛える方法とメリット

先に説明したように、ふくらはぎは血液を送り出すポンプの役割をしているため、鍛えることで血流の促進やむくみの予防・改善といった効果が得られます。それと同じくらい重要な効果として、足で踏ん張る力が強くなるため、転倒の予防になります。鍛える方法としては、どこかにつかまって「つま先立ち」が効果的です。立って行うことが難しい場合は、椅子に座って行うのも良い方法です。



長時間寝ていたり、座るのも要注意

血流が悪くなる要因の中でも特に影響が大きいのが「動かないこと」です。血流は筋肉の動きによって促進されるので、当然動かない時間が続くほど血流が悪くなりやすいです。お家で過ごす時も、なるべく長い時間同じ姿勢をとり続けないように注意しましょう。



12月号

いしくま通信

皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。今年もあと1ヶ月です。気持ちよく年の瀬を迎えられるように、転倒などには十分に注意しましょう。今日は、骨折のリスクを簡単に計算できる「FRAX（フラックス）」という評価法について説明します。



「FRAX（フラックス）」とは??

「FRAX」はWHO（世界保健機関）が開発した骨折のリスク評価法です。40～90歳の方を対象とし、12個の簡単な質問に答えるだけで「今後10年以内に骨折をしてしまう可能性」を算出してくれます。もし、算出された確率が15%以上だった場合、医師に相談しましょう。

15%以上は
要注意！！



若い方こそ早期発見を！

すでに通所リハビリを利用されている方の多くは骨粗鬆症の検査と治療をされていますが、ご家族等、周囲の40歳以上の方も、骨粗鬆症を早期発見することで将来の家族全体の生活向上につながります。FRAXはインターネットで簡単に骨折のリスクを測定することができるので、ぜひご家族と一緒にやってみましょう！



確率が高ければまず受診！！

「FRAX」は簡易的な評価です。高い確率が出た方は、骨粗鬆症の可能性があるので、まず医療機関にて正確な骨粗鬆症の検査を受けてみてください。

