

わっしょい

題字 谷野 ナヲミ 様

社会福祉法人 上神谷福祉会
特別養護老人ホーム榎塚荘
TEL:072-291-0920

関連施設
ケアハウス逆瀬川
グループホーム高倉
赤坂台デイサービスセンター

心を健康にして 続けよう健康生活



健康というと身体の健康を想像してしまいがちですが、身体と心の健康どちらも欠かせません。

と発症のきっかけが多く悪化してしまうことが多いと言われています。

身体の健康は生活習慣と運動によって改善できますが、心が不健康だと生活習慣は乱れますし、運動する気力がおこりません。心の健康はとても大切な事です。特にうつ病は高齢になる

うつ病のきっかけとは、体力の衰え、退職、近しい人との別れ、子供の独立など喪失体験・社会的孤立からストレスをためることなどです。

うつ病になると、今までできていたこと（家事や外出）が気分的にできなくなり、閉じこもるようになります。閉じこもることで運動量が著しく低下し筋力が低下しますし、時間的なメリハリがなくなるので生活習慣が乱れ、寝たきりのリスクが高くなります。その上、物忘れや不安感の増大など認知症状にも似ているため認知症と間違われやすいですが、治療方法が違うため、そのままにするのではなく医療機関を受診し、相談することが大切です。簡単なチェック表があるので参考にしてください。

心の健康生活のポイント

精神的に疲れている時こそ休息が必要ですよ。

- ・地域の活動を知りサロンや健康教室等に参加し交流する機会を作りましょう。
- ・今日しなくてもよいことは、明日にする。
- ・食事と睡眠を見直して生活リズムを整えましょう。

以上のことに気を付けて心の健康を維持していきましょう。「疲れた時は無理しない」です。

自分でできるうつ病チェック

ここ 2 週間続いているものにチェックしてください。

1 毎日の生活に充実感がない
 はい いいえ

2 これまで楽しめていたものが
楽しめなくなった
 はい いいえ

3 以前は楽にできていたことが、
今ではおっくうに感じられる
 はい いいえ

4 自分は役に立つ人間だとは思えない
 はい いいえ

5 わけもなく疲れたような感じがする
 はい いいえ

以上5つのチェックのうち、2つ以上の項目に「はい」があった場合、うつ病の疑いがあります。

*厚生労働省「うつ予防・支援マニュアル」より
抜粋

南第4地域包括支援センター
―は高齢者の総合相談窓口
です。

担当区域（小学校区）三原
台・はるみ・榎塚台・泉北高
倉です。

介護や健康などお悩みのこ
とがあればいつでもご相談
ください。

南第4地域包括支援センター
(072・291・6681)

デイサービスの機能訓練でいきいき生活

機能訓練とは

機能訓練というとりハビリとよく間違えられるのですが、リハビリは医療機関などで行われ、病気やケガなどによって失われた身体機能の『治療』という意味合いが強く、回復を目的としています。対して機能訓練は、加齢による心身機能の低下やケガ等によって要介護認定を受けた方が、在宅生活を継続できるように生活行為に対する支援を行います。また、機能訓練には指導員がついて訓練内容の提案と訪問調査を行い個人に合わせた訓練を作成してくれます。

機能訓練の内容

訓練内容は機械を使ったトレーニング等の筋力トレーニングだけでなく、着替えやトイレ等の日常生活訓練（ADL）や料理、洗濯等の家事動作訓練（IADL）、手芸やカラオケ、囲碁や将棋等の趣味活動の訓練等も行っています。訓練を指導する中で心身の観察はもちろん、世間話から本人も気づかないような日常生活の困りごとを聞き出していき今後の訓練内容の提案につながることがあります。

訓練事例紹介

Aさん（84歳・女性）

デイサービスを週1回利用して2年半。ADL、IADLに大きな課題はないものの右目の視力は失っておられ左目もほとんど見えない。娘さんと二人暮らしだが、就労しておられ家事のほとんどをAさんが担っている。利用当初の目標は「転倒しないように」と誰もが抱える不安から、下肢へのアプローチが中心の訓練を実施してきた。何でも真面目に懸命に取り組みAさん。3ヵ月毎の評価で前回の測定値を上回る結果を出し続けてきた。

ある日の訓練中に、料理上手なAさんと世間話をする中で、最近、手先の力が弱くなってきたのか、料理する時、調味料のフタ（キャップ部分）の包装部がスムーズに取れなくなってきたと話された。そこで平成29年10月から調味料のフタ（キャップ部分）の包装部がスムーズに取れるようにと目標を変更。



課題に密着した訓練内容を検討し追加しました。検討時には自宅でも行えるように身近にあるものを使用する工夫をしました。ホームプログラムを提案するのも機能訓練指導員の役割です。そして、目標達成期限は6ヶ月。



② 養生テープ破り
握力アップと手先の巧緻性アップを目的に



① ボール握り
握力アップを目的に

③ 新聞破り

・細く破り手先の巧緻性アップを目的に



訓練の結果……

さらに平成30年2月に自作の仮想調味料のフタ（キャップ部分）の包装部を取れるかテストを受けても



らうと、見事！取る事に成功！

そして6カ月目の平成30年3月の最終テストは、実際に自宅によく使われている調味料を用意し、フタ（キャップ部分）の包装部を取ってもらい見事！成功！



Aさんが懸命に取り組み、自宅でも自主訓練に取り組まれたことで、素晴らしい成果をあげ目標を達成できました。高齢になると1年間、生活機能を維持し続けるという事だけでも立派な成果です。

出来るようになったという結果はわかりにくいですが握力も同時に測定を行っており、数値としてのデータが次のグラフになります。握力が強

くなってきたからできたということではありません



握力も弱くなっていたのが平均まで戻ってきており握力の向上と訓練による反復練習により目標を達成できるようになったと思います。

最後に

それぞれ身体の状態や暮らしぶりは違います。10人いれば10個の目標があるはず。利用者様お一人お一人とじっくり向きあい、生活課題を解消できるように、これからも全力でサポートしていきたいと思えます。

これからのデイサービスの役割平成30年度の介護報酬改定では、高齢者がその人らしく暮らしていただけるように『自立支援』へと大きく舵をきろうとしており、デイサービスでも機能訓練指導員による機能訓練が重要視されています。実際にデイサービスにおいては『機能訓練特化型デイサービス』や『リハビリ特化型デイサービス』などが急増しており、利用者様においても機能訓練指導員と共に身体機能や生活能力の向上を目指したいというニーズも増えています。

ちなみにAさんの次の目標は、フライパンを両手で安定して振れるようになりたいようで、訓練用にフライパンを調達せねば…。そして今度こそAさんの手料理をご馳走になれますように。
*記事の提供
赤坂台デイサービスセンター
機能訓練指導員 渡邊 仁一



今回は運動と栄養についてのお話です。

運動は筋肉の増強や維持のために必要ですが、運動のみではその効果を最大限発揮することができません。そこで重要になってくるのが食事の内容と摂取するタイミングです。筋肉の増強、維持に欠かせない栄養素はご存知の通り『タンパク質』です。

肉類、魚介類、卵、大豆、乳製品などの食材に多く含まれています。これらの食材を使用した主菜や小鉢を毎食摂取できるように心がけましょう。もちろん主食であるご飯も重要ですので忘れずに。

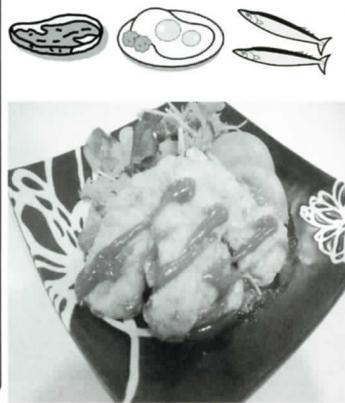
次に摂取するタイミングです。

- 豚ヒレ肉のピカタ (2人分)
- 豚ヒレ肉 200g
 - 卵 1個
 - (乾)パセリ、タイム 少々
 - 粉チーズ 大さじ1
 - 油 大さじ1
 - 塩こしょう小麦粉 少々
 - ケチャップ 20g
- 付け合わせはお好みで♪

＜作り方＞

- ① 豚肉は軽くたたき、塩コショウで下味を付け、小麦粉をまぶす。
- ② 卵を溶きほぐし、パセリとタイム、粉チーズを加えたものに①でできた豚肉を付けて両面焼き火を通す。
- ③ お好みの野菜を添えてケチャップをかければ出来上がり。

オリジナルのソースを作るなどしてアレンジしてもおいしいですよ。



空腹時の運動は体のタンパク質を分解してしまう恐れがあるため避けましょう。運動前の1時間～2時間前に食事を摂り、準備をしておきましょう。また運動後45分以内に食事が摂ればより筋肉の増強に効果的です。これらの要点を踏まえた上で食事の摂取と運動を実施してみましょう。今回はタンパク質が豊富な豚ヒレ肉と卵を使用したメニューをご紹介します。一度お試しください。

① ちょっと、脳トレ！ ①

今回のちょっと、脳トレ！はクロスワードパズルです。それぞれ 2 文字の単語ができる字を探しましょう。 答えは 3 ページ

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| ① 新 | ② 面 |
| 焦 <input type="checkbox"/> 漬 | 潔 <input type="checkbox"/> 湯 |
| 渋 | 蛇 |
| ③ 紺 | ④ 黄 |
| 群 <input type="checkbox"/> 竜 | 純 <input type="checkbox"/> 魚 |
| 春 | 庫 |

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| ア) 座 | イ) 国 |
| 最 <input type="checkbox"/> 原 | 出 <input type="checkbox"/> 壁 |
| 校 | 用 |
| ウ) 平 | エ) 結 |
| 高 <input type="checkbox"/> 風 | 果 <input type="checkbox"/> 施 |
| 帯 | 地 |