



10月より
新様式にて
カフェを開催!



Happy
Halloween!



【新型コロナウイルス感染拡大防止について】

10月より新型コロナウイルス感染拡大防止対策を施行し、カフェを開催します。スタッフの健康管理、衛生管理を徹底しています。接客時にフェイスシールドを使用させて頂く事をご了承下さいませ。皆様のご来店を楽しみにお待ちしております。

- ①暫くの期間、参加されるお客様の人数を5名程度に制限させて頂きます。
※参加をお願いするお客様に順不同ではありますが、ご連絡を差し上げます。
- ②開催時間を、14:00から15:00の1時間に短縮させて頂きます。
- ③ご来店時に、検温、手洗い、手指消毒、問診表の記入をお願いします。
- ④マスクの着用をお願いします。
- ⑤飲食は控えて頂きます。(お菓子のプレゼントあります)
※ご不明な点がございましたら、老人保健施設はくあい(0835-26-2626)担当<末永>までご連絡下さいませ。

医科学 見聞録

足裏を鍛えて転倒・骨折を 予防しよう!

特定医療法人博愛会 山口博愛病院
副院長 井上 博文

新型コロナウイルス感染の拡大によって、自宅で生活する時間が長くなっていると思います。と同時に日常生活で身体を動かす機会も少なくなっているのではないのでしょうか。そのような状況で、増えつつあるのが高齢者の体力低下による転倒・骨折で、介護負担・医療費増加の一因ともなっています。

筋力とバランス能力

ヒトが転倒せずに立ち・歩くには、身体を支える筋力とバランス能力が必要です。筋力は年齢と共に低下し、50歳後半を境に急激に衰えるとされています。また、バランス能力も年齢と共に低下する傾向にあり、特に立った状態で体幹を後ろへ動かすことが難しくなってきます。

バランス能力には、視覚、前庭感覚(内耳での平衡感覚)、体性感覚(皮膚や筋肉・関節の動きに伴う感覚)といった3つの感覚による機能が深く関わっており、これらのうち一つでも機能が低下すると、バランス能力が低下します。普通に立っただけでも目をつむった途端にふらついてしまうことがありますよね。これは視覚遮断がバランス能力を低下させる一例です。ただ視力低下は自覚できることが多いと思いますが、家外気がつかないのは体性感覚、特に足指や足裏の筋力や感覚低下なのです。

足指・足裏のトレーニングをやってみよう!

先述しましたように、年齢を重ねると立ったまま後ろへバランスを取ることが難しくなります。これは若い時は足裏全体で身体を支えていたのが、年齢を重ねると体重が全て踵に乗ってしまい、足指を使わなくなってしまうことが原因です。足指と足裏の感覚を鍛えるためのトレーニングをご紹介します。

●足指のトレーニング

- ①椅子に座った状態で裸足になります。
- ②床にタオル(または新聞紙)を置いて、片足の足指で掴み・たくり寄せます。
- ③これを左右行います。



●足裏感覚機能トレーニング

その1

椅子に座った状態で、様々な触感の物を目視せずに、足裏(特に足指の裏)でなぞり、物に触れた時の感覚を表現するトレーニングです。
材料は、ざらざらした紙、なめらかな木材、表面が凸凹した物、ティッシュペーパー、肌触りのいいタオルなどを選ぶと良いでしょう。



その2

座布団などの上に鍵や乾電池、5円玉や500円玉などの硬貨、ペンなど5〜6種類の様々な形の物を並べます。椅子に座った状態で足元を見ずに(タオルなどで目隠しをして)、足指で触れて何かが当てます。



そのほか、足指や足裏を刺激するイボのついたマットや青竹を踏んだりするのもオススメです。(この時にバランスを崩して転倒しないよう、椅子に座ったり、何かに掴まって行いましょう)普段あまり気にしない足裏を意識することで、バランス能力を維持し、転倒・骨折を予防しましょう!

参考文献:転倒を低くするバランストレーニングの科学 田中敬明著(看護科学ライブラリー)

もしバナゲーム について



もしバナゲームとは、余命わずかとなった人生の終末期を想定し、「最後の時間をどう過ごすのか」「最後に大切にしたいものは何か」について、家族や医療・介護関係者と気軽に話し合うきっかけとなるカードゲームです。「もしバナ」とは、「もしものための話し合い」の略です。

このもしバナゲームを開発したのは、在宅医療・緩和ケアに従事する3人の医師です。命の危機が迫った段階でその人が望む医療ケアについて話し合う事は難しく、どうしても医療側からの一方通行な価値観によるケアになってしまう。前もってそんな話をする機会が作れないものだろうか?終末期という重く深刻なテーマをカードゲームという遊びのなかに組み込み、時には笑い合いながら楽しむのがコンセプトのようです。実際にゲームをやってみると、人それぞれの価値観の違いに驚かされることも、日頃ほとんど考えることのなかった人生の終末期についての自分の思いを認識することができました。この「もしバナゲーム」をカフェでも用意していますので、一緒に楽しめたらと考えています。

~旬の食材で糖質制限~

糖質量 1.4g タンパク質量 19g

<作り方>

- ①サンマは頭を切り落とし、3~4cm長さに切る。Aをまぶして5分ほどおく。
 - ②フライパンにオリーブ油を熱し、キッチンペーパーで汁気を拭いたさんまを並べ、中火で2~3分焼く。上下を返し、火が通るまでさらに焼く。
 - ③ニンニクを加え、ニンニクが少し色づくまで1~2分炒める。パセリとBを加えて混ぜ、パセリがしんなりしたら火を止める。
- *サンマのはらわたが苦手な方は、除いてからAをからめて下さい。

サンマの パセリソース炒め レシピ

材料(2人分)

- サンマ...2尾
パセリ...みじん切り大さじ4
調味料A
塩...小さじ1/3 胡椒...少々
酒...大さじ1
調味料B
醤油...小さじ1 酒...大さじ1
ニンニク...みじん切り1かけ
オリーブ油...大さじ1



脳トシ

目指せ 漢字名人!!

第2弾も、読めそうで読めない...といった漢字を集めてみました。今回は秋に関する漢字です。皆さんでチャレンジして下さい。

正解は、ページの下にあります。

問題	①秋分	②梨	③残暑	④銀杏	⑤芒
解答					
問題	⑥翳雲	⑦稲田	⑧葦	⑨棗	⑩薄紅葉
解答					
問題	⑪無花果	⑫釣瓶落し	⑬団栗	⑭槿	⑮香母酢
解答					
問題	⑯霜降	⑰木通	⑱石榴	⑲糸瓜	⑳啄木鳥
解答					



<目指せ漢字名人の正解>

- ①しゅうぶん ②なし ③ざんしょ ④いちよう ⑤すすき ⑥いわしくも ⑦いなだ ⑧あし・よし ⑨なつめ ⑩うすもみじ ⑪いちじく ⑫つるべおとし ⑬どんぐり ⑭むくげ ⑮かぼす ⑯そうこう ⑰あけび ⑱ざくろ ⑲へちま ⑳きつつき