

ゆとりあ 健康コラム

「厚労省の睡眠障害対処に関する十二の指針」  
心療内科 上里先生

「便秘」  
内科 大楽先生

「脱水症状」  
田邊看護師

「睡眠衛生」に関する厚労省の睡眠障害対処十二の指針は、医師の指示で正しく使えば安全です。睡眠薬は正しく使っても、医師の指示が正しいことが前提です。ただし、その日の体調や状況は刻々と変化していき、安全な指しわけはありませぬ。睡眠薬は、服用のタイミング、転倒の危険性を高めるので、夜中のトイレなどには注意しましょう。アルコールとの併用は言語道断です。記憶のないまま危険行動を起すこと、死に至る場合があります。呼吸停止により死に至る場合があります。



便秘で悩まれてらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？今回は便秘についてお話しします。便秘とは、便が出なかつたり、出ても硬かつたりして、排便が大変な状態をいいます。排便の回数は、個人差が大きいため、排便回数では便秘かどうかは決められません。便が週に一回など極端に少ない場合は、専門医へ御相談下さい。便秘には、過性の単純性便秘と他の病気が原因で帳に障害が生じて起こる機能的便秘等があります。

① けいれん性便秘 ↓ 精神的ストレスなどで大腸のぜん動運動が弱くなる  
② 弛緩性便秘 ↓ 結腸(大腸)の緊張が緩み、ぜん動が弱い  
③ 直腸性便秘 ↓ 便意を抑える習慣などで直腸・結腸反応が鈍くなる  
④ 慢性便秘のおこりやすい。痔の人おこりやすい。  
⑤ 過敏性大腸に

榎本施設長より



立春から数えて88日目の日が八十八夜と言われ、霜が降りる気配もなく農作業と茶摘みが盛んに行われるようになります。この頃摘まれた新茶(一番茶)を飲むと一年間元気に過ごせると言われております。夏野菜の代表格トマトが旬で真っ赤な色を作るリコピンという成分には強い抗酸化作用があり夏に向けての紫外線対策におすすめです。(グルタミン酸やアスパラギン酸などうまみ成分も豊富です)また鯉の旬は初夏と秋の二回ありこの時期は初鯉と呼ばれ油乗りが程よくさっぱりした味わいで良質のたんぱく質が多く含むほか血液サラサラ効果が期待できるEPA・DHAも含まれます。

ところで年齢と共に筋肉量も筋力も低下、筋肉が衰えると体の動きが制限され、ひいては要介護になる危険の高いロコモティブシンドローム(運動器症候群)の原因にもなります。エネルギーが不足すると筋力が衰えるので食事で十分にエネルギーを摂ることが大切です。体を動かすことで何歳からでも筋肉は鍛えられます。毎日の生活の中で筋力アップをこころがけましょう。

久野統括より



初めまして、介護部門を統括する久野です。みなさん「梅雨」の季節は好きですか？わたしは、6月生まれなのでシトシト降る雨や梅雨明けを告げる「雷雨」が昔は好きでした。今の「梅雨」は、土砂降りの豪雨で各地に大きな被害をもたらしているのが嫌になりました。私も69歳になりますが、この時期は、ムシムシして体調を崩すことが多くなりました。みなさんは、「ゆとりあ」で楽しく過ごし元気で梅雨の時期を乗り越えて下さい。



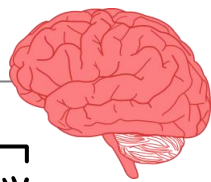
歯科 コラム



「口腔内の出血」

花園 歯科衛生士

口腔ケアの介助を行う時、利用者様の歯肉に歯周病などで炎症があると、ケアの最中に歯肉から出血することがあります。出血がひどい時にはガーゼかティッシュで、出血している部分を指で挟むよう押さえて圧迫止血します。血がにじみ出てきた時にはガーゼやティッシュを交換するのではなく、新しいものを上に重ねて圧迫を続けます。5分程度押さえた後に、出血が続いているかどうか、ガーゼを外して確認します。ガーゼが乾燥して歯肉に張り付いてしまうと、外す時にまた出血してしまふこともあるので、ガーゼを当てる前に保湿剤を塗って張り付かないようにしてから圧迫するとよいでしょう。また、圧迫している時には口の粘膜に保湿剤などを塗って、乾燥を防ぎましょう。出血が止まったら、出血した場所を刺激しすぎないように注意しながら、丁寧にケアを行って仕上げます。出血した時に介助者が動揺すると利用者様も不安になってしまふので、落ち着いて対応することが大切です。



「脳の老化予防」

石井理学療法士



本日は脳の老化の予防に効果的なことを紹介させていただきます。脳トレという言葉があるように脳は使わなければどんどん衰えていきます。日頃から意識して脳を鍛え老化を予防しましょう。脳は好奇心や前向きな考え方を持つことで、働きが活発になります。また、苦手なことに挑戦すると、普段使わない脳領域が刺激を受けて活性化します。好きなこと十少の負荷で脳を元気にしましょう。楽しいこと・ワクワクすることを

加齢に伴い食事が減ると脱水も進みやすくなります。こころなときは要注意。皮膚、唇の乾燥(体内の水分不足の可能性あり)。汗をたくさんかく。下痢、嘔吐が続く(水分、塩分が失われるのでスポーツドリンクなど必要)。冬の脱水(暖房による乾燥)。一度に大量の水分を摂ると心臓や腎臓に負担をかける可能性があります。主治医と相談。水分補給は回数を分けて少しずつ行うことが大切です。認知症がある場合、食べ方がありません。目の前で食べて見せたり箸を使う様子などを見せると良いようです。



運動やスポーツは、対向車や相手の動きを「よく見る」必要がある。1日1個、新しい単語を覚える。新しい情報への関心や記憶力が衰えるのを防ぐため、意図的に脳を動かす習慣を持ちましょう。興味がある記事で見た、意味不明な言葉や調べることで覚えると、記憶力も好奇心も刺激できます。入浴後に全身ストレッチをする。体がこると、脳の運動領域の酸素消費が増え、ほかの部分への酸素供給が不足し、思考力が鈍ることがあります。入浴後のストレッチは非常に効果的です。良質な睡眠を取る。脳には休息も大事です。24時間前には照明を消し、睡眠時間をしっかりと確保しましょう。ぐっすり眠っている間に脳の情報が整理されます。翌日の思考力もアップします。