

# 医療福祉情報

令和二年四月百六十六号

徳耀会 ゆとりあ 発行

## 骨粗しょう症

今回は骨粗しょう症についてお話します。骨のカルシウム成分が不足して骨がスカスカになり骨強度が低下して骨折しやすくなる病気を骨粗しょう症といいます。現在、骨粗しょう症の国内の患者数は約一三〇〇万人といわれています。高齢者の要介護となる原因の約一割はこの骨粗しょう症による骨折です。

### ●骨粗しょう症の原因

- ・予防できない原因
- ①加齢(四〇歳くらいから徐々に骨量が減る)
- ②体質(家族に骨粗しょう症の人がいる・痩せている)
- ③閉経(閉経により女性ホルモン(エストロゲン)が低下すると骨量が減少)
- ・予防・対策で防げる原因
- ①カルシウム不足(カルシウムは牛乳・小魚に多く含まれる)
- ②食塩の過剰摂取(塩分を摂りすぎるとカルシウムを排泄してしまう)
- ③カフェインの過剰摂取(カフェインは利尿作用あり、過剰になるとカルシウムが排泄されてしまう)
- ④リンの過剰摂取(リンは腸でのカルシウムの吸収を悪くする)
- ⑤極端な食事制限(タンパク質不足・カルシウム不足)
- ⑥過度の飲酒(カルシウムの排泄を増す)
- ⑦運動不足(骨を強くし筋力を増強)
- ⑧ビタミンD不足・日照不足(魚などに含まれるビタミンDは紫外線に当たると体内でも作られカルシウムの腸での吸収を助ける)
- ⑨ビタミンK不足(納豆や野菜などに含まれ骨を丈夫にする)

内科 大薬先生

## 一日の運動量の目安

小林理学療法士

一般的に筋力や体力は二十歳代がピークで、三十歳以降は十年で五〜十%ずつ低下していくと言われてます。運動といわずに思い浮かぶのがウォーキングだと思えますが、最近では歩くと健康寿命の関係を示した研究結果が報告され、やはり日常的に歩くことは身体によいと証明されてきています。しかしただ歩くといっても人それぞれ筋力も違えば体力も違います。それを踏まえて、健康寿命を保つための年代ごとの1日の目標歩数の目安として、六十〜六十四歳の方は八千歩、六十五〜七十四歳の方は七千歩、七十五歳以上の方は五千歩程度が目安として言われています。ただし、高齢者の方は歩きすぎにより膝や腰を痛めることもあるため、無理は禁物です。ただ、まったく運動をしないと余計に症状が悪化するので、週二〜三回からでもよいので、調子が良い時に歩くように心がけてみましょう。世間では新型のウイルスが猛威をふるっていますが、日ごろからの運動でウイルスに負けない身体作りをしていき健康に過ごしていきましょう。

相田歯科衛生士

## 歯科コラム



### 虫歯や歯周病の予防

身体の中に入っているいけない細菌がお口から入ってしまうと思われ病気の引き金となってしまう。虫歯や歯周病がお口の中にあると増殖した細菌が血流を介して全身の健康に影響を及ぼすことがあるのです。予防をするためにも歯科検診はとても重要です。積極的に活用し、生活習慣病とも関わりのある虫歯や歯周病の予防、早期発見に役立てましょう。歯磨きの仕方一つでお口の環境は大きく変わります。定期的にお口の中のメンテナンスは行いましょう。

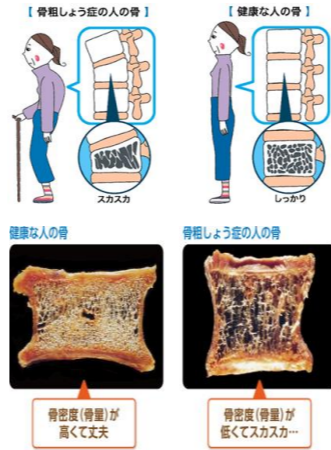
## 免疫力

田中看護師

四月は入学の就職等家族や身近な人の環境の変化が多い時期です。今回は多忙な春を元気に乗り切る「免疫力」の話をしたと思います。免疫力を高めるためのキーとなるのは三つ、

- ・体を冷やさない
- ・腸を元気にする
- ・ストレスの解消

ストレスのない人はほとんどいないと言える現代社会、ストレスを受けると交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、交感神経優位になります。その結果免疫力が低下してしまいます。ストレスの効果的なのは何といても「睡眠」です。良質な眠りのためにもシャワーだけで済ませずぬるめの湯船につかりリラックスすることが大切です。浴後はテレビやスマートフォンを観たりせずそのまま布団へ。忙しい日常こそ体の声に耳を傾けて生活すると、体調の変化に気づきやすくなりすぐに微調整することができ、悪化する前に回復できます。が「入浴」と「睡眠」お試しあれ！



健康的な骨 骨密度(骨量)が高くて丈夫  
骨粗しょう症の骨 骨密度(骨量)が低くてスカスカ

人は未知のものに対して警戒し恐怖を感じます。これは自分の生命や大切な家族・友人の生命を守り、生きていくために必要な正しい恐怖です。では、この恐怖を拭い去るにはどうすればいいのか？実は人間は正しい情報だけでは不安をとることができないのです。何故ならば人間は正しい情報を信じるのではなく、考える人を信じるからです。この視点がメディアには欠けているように感じます。つまり、政治家や官僚や専門家は、留の感じている不安を理解し共感してくれている人ではないかと思われているのです。これはたとえ正しい情報を提供してもそれを信じてもらうことはできません。まずは国民の目線、不安に寄り添い、それに耳を傾けて共感すること、そうやって不安を受け止めてくれるという安心感を与えることが大事なのでしょう。

## 自分ができること

心療内科 涌井先生

さて、先月の続きです。正しく怖がる」とは何を意味するのでしょうか

今回のウイルスに関して、感染症が専門でないわたしにとっては縁遠いことになってしまいましたが、そう考へるとどうやら自分の守備範囲にも引掛かるものがあるようです。専門家が人の不安に寄り添い、信じてもらって、そのうえで知恵を絞って集めた正しい情報を提供し、それを元に各自が自分ができることをする、それが正しく怖がることの本質なのではないかと思えました。新型コロナウイルスのみならずまだ流行する季節です。どうか皆様ご自愛ください。そして皆でこの未知のウイルスに立ち向かっていきましょう。

### 榎本施設長より



弥生三月、草木がいよいよ生い茂り春の息吹を感じる季節です...

今年に入って間もなく新型コロナウイルスが流行し、日本及び世界中の人々が人から人へと感染し、死亡している方々も多くおり、世界中が困惑状態。

日本でも海外の人々の入国禁止・渡航歴のある方は二週間の隔離とされ、幼稚園・小学校・中学校・高校などの春休みまで長期間にわたり休みとなる。終息するには時間もかかり人ごみの中に行くことを避けるようにということですが、電車で乗車しているほとんどの人がマスクをしていても異様な感じがします。新型コロナウイルスに最低限打ち勝つには、

- ①毎回毎回の手洗い・消毒・うがい等欠かさず行うこと
  - ②マスクをつけること(咳をしている人には近づかない)
  - ③人の集まる所には出向かない(外出は控える)
  - ④GH居室では朝空気の入替え、人の触る所には常に消毒を行う
  - ⑤健康管理(食事・体温)のチェック等
- 一人一人が心がけることは、自分を守ることであり、自分の命を守ることである。

追伸:ご家族様にはGH来訪時事前の連絡および体温チェックをされたうえでGHゆとりあにご来訪くださいませ。ご自宅にて古新聞及び古いタオル等がございましたらご持参くださると有難いです。

### 松本介護士より



近年、全国の福祉施設で普通では考えられないような不祥事が起こり非常に残念でなりません。

ゆとりあでは毎日ご利用者様のご様子を観察し、怪我や病気などないように元気にお過ごしいただきたいと思っております。毎日1日2回の血圧測定や排泄チェック、水分摂取のチェック、食事がどれだけ摂れているか、活気があるか、顔色が悪くないか、気分は落ち込んでいないか、不眠ではないか等、心配事があるときは施設長、併設の医師、看護師に相談し、職員同士でも共有し、ご利用者様にとって一番良い状態で生活が送れるように努めております。専門の病院を受診しなくてはいけない場合はご家族様のご協力が必要になります。介護に携わる全ての方がさまざまな思いを共有し支えあえることができるように願っております。

