

健康 コラム

フレイル」の予防

内科 大薬先生

今回もフレイル(年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した病態)についてお話します。フレイルは年齢とともに発症しやすくなりますが、予防を心がける事で要介護にならず、健康の状態に戻す事が可能です。フレイルにならないよう「体重が減る」「疲れやすい」「握力が弱くなる」「歩くのが遅くなる」などの兆候を早めにチェックし、予防習慣を心がけましょう。

①栄養(タンパク質をたっぷり)特に肉・魚・卵・牛乳などの食品から、タンパク質をしっかりと摂りましょう(腎臓病の人は主治医に相談の事。)

②体力(歩く力・筋力が大切)週一回以上の運動習慣を心がけ筋力を保つ。

・ウォーキング
・スクワット(例・自宅で4分の1スクワット10回、テーブルや椅子に両手をついて膝を軽く4分の1程曲げて伸ばす)

③社会参加(外出・人や社会とのつながりが大事)外に出て趣味活動、地域活動を積極的にを行う。人との交流を!

④口腔ケア(噛む力を保ち続けましょう)噛むための筋力を鍛える(「あー」「んー」の大きく口を開ける体操・・・舌を上あごに押し付け奥歯を噛みしめて声を出す)

ストレス

心療内科 涌井先生

長梅雨、猛暑を乗り越え、すっかり秋風を感じる季節になりましたが皆さまいかがでしょうかお過ごしでしょうか?

今月は「ストレス」について考えてみましょう。よく私たちは「ストレスがたまってきた」と言いますが、「ストレス」とはそもそも何なのでしょう。ストレスは何かの外部刺激により、心身に影響を与える負担のことを言います。これは正の影響を与えるものも負の影響を与えるものも含まれます。たとえば近親者との死別がストレスですが、会社での昇進もまたストレスなのです。

そんなストレスは時に心身の不調の原因となりますので、それをうまく消化してあげる必要があります。このことを心理学用語では「ストレスコーピング」と言います。では、ストレスコーピングにはどんなものがあるのでしょうか? まずは問題解決型。これはストレスを与える原因に働きかけて問題を解消するやり方です。

例えば、宿題をして仕事は納期を守る、これは「適切なやり方」です。次に社会支援探索型。これは問題を解決するために周囲の支援を求めることです。弁護士や福祉への相談などはこれに相当するかもしれません。第三に情動焦点型。これは「つらい」気持ちを人に聞いてもらおう事で表面に出し感情を整理したり発散したりするやり方です。これはカウンセリングなどが見方を変えることでストレス因の良い点を認めて修正しようというやり方です。例えば、休職した人がそれを契機に自分の身体をメンテナンスして、次の十年につながる目標を見つけよう、という捉え方を長くなりそうですので来月に続きます。



榎本施設長より

猛暑からやっと解放され秋の気配を感じる頃となってまいりました。

まだまだ新型コロナウイルスの感染者が減少には至らず、毎日毎日TVを見ております。

ゆとりあの利用者様におかれましては、特に変わった様子はありません。お元気でお過ごしです。ゆとりあ新聞等に書かれております、月のレクについては、皆様に行き届いております。今回はマスク作りに挑戦しております。どんなマスクが出来るか、とても楽しみです。

又、敬老の日においても、スタッフが計画・準備を致し(お食事等)及び皆様ひとりひとりにプレゼントを差し上げております。

秋には美味しい果物(ぶどう、梨、りんご、みかん等)、野菜(さつまいも等)が沢山あります。皆様には是非ご提供させて頂きたいと存じます。

まだまだ面会等については1Fで短時間のみ実施、事前の連絡をお願い致します。熱のある方、咳をしている方はご遠慮下さい。

また面会の時はマスクを着用、体温、消毒をお願い致します。

横尾ケアマネより

夏バテではなく「秋バテ」というのをご存知でしょうか?

夏の暑さもやわらぎ、涼しくなってきたのにもかかわらず、体がだるい、疲れやすい、食欲がないなどの体の不調を「9月の下旬頃」に感じたら、「秋バテ」かもしれません(体の冷えが原因だそうです)。

朝昼晩と気温の寒暖差や雨の影響も加わり体調を崩しやすいそうです。

まずは、温かい食事を取る(根野菜がGood!!)。

また、湯船に入った後、長袖のパジャマや毛布を準備して「温かく」過ごしましょう。

医療法人社団 徳耀会
グループホーム ゆとりあ
120-0003 足立区東綾瀬3-13-11
http://www.tnhc.jp/
Tel. 03-5616-1094 fax 03-3605-1092

編集部 コラム

財政破綻論というウソ



よく、日本は世界一の借金大国でこれ以上借金が蓄えたらギリシアのように財政破綻をするという話を耳にしたことがありませんか? 実はこれは大嘘で、日本は財政破綻などあり得ないのです。では何故財政破綻しないかを見てみましょう。①ギリシア・ギリシアはユーロが共通通貨でユーロを借りてきた国。通貨発行権がない。②アルゼンチン・破綻したのはドル建て国債。③ロシア・財政破綻した当時はドル建て国債。つまり、過去に財政破綻してきた国々はいずれも通貨発行権がなく、ドルやユーロなどの通貨を借りてきた国々なのです。ちなみに日本の財務省も「百国通貨建ての国債ではデフォルトしない」とホームページにて公開しており、日本は自国通貨を発行しているため財政破綻はあり得ないという事を認めています。

日本ではしばしば「財政破綻論が日本国内に浸透し、政府主導で緊縮財政論が国民に植え付けられている」と感じます。財政破綻論をばらまきと称し、世界一の借金大国のだからばらまきなどあり得ない」とあたかも悪いことのように言われ続けてきました。緊縮財政を続けた結果結果何が起きたかというところから今までのGDPの伸びは先進国で最低、若者が貧しく結婚ができなかったため少子化が益々進行しました。昨年からはアメリカのステファニー・ケルトン教授がMMT(現代貨幣理論)を提唱し、この財政破綻論も徐々にですが疑いの目でみるようになった人も増えてきたと感じます。政府の赤字は、日本国民の黒字(この考え方に変えなければならぬ)し、日本国民を豊かにし、経済を成長させるのも財政破綻論からの脱出だと言わざるを得ません。まずはこのコロナ禍、経済を守るためにも消費減税の決断を政府には期待したいと思います。