

あっとほ〜む☆たいはす

口薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2019年2月号 VOL.158

リハビリテーション デイサービス **すまーと** と貯筋のすすめ



貯金ではなくて貯筋？

筋肉もいざという時のために『貯筋』しておくことが必要です。筋肉は借りることができないので、自分で貯めておくしかありません。筋肉を貯める唯一の方法は、『使うこと』なのです。デイサービス『すまーと』は最新式のマシンなどを揃え心身機能の維持回復と向上を目的としたリハビリに特化したデイサービスです。まず最初は『すまーと』で使用しているマシンをご紹介します。

※デイサービス「すまーと」は要介護認定（要介護 1～5、要支援 1,2）を受けた方が利用出来るサービスです。

第1回 太ももの表・裏側の筋力強化

レッグカール・レッグエクステンション

太もも貯筋をすると・・・日常生活に色々役に立ちます！どんな良い事があるのでしょうか？

- 1) 膝関節を伸ばし、股関節の動きが良くなりしっかり立てるようになります（膝カックンが無くなります）
- 2) 歩きながらのつまずきを防げます。（オットット危ない! という事が少なくなります）
- 3) 階段の上り下りなどが安定します。
- 4) 膝関節への負荷が少なくなり、痛みの軽減が望めます。

すまーとのリハビリは利用者様毎の実施状況や成果をデータ化して効果を数値化して見る事ができます。



モニター画面をタッチし、指を差し込んでご本人を認証



太ももの前を鍛えます

運動の回数がパネルに表示されます。終了したら、次のメニューに移ります。タッチパネルで簡単に操作ができます♪



太ももの後を鍛えます

ご利用者様の声：

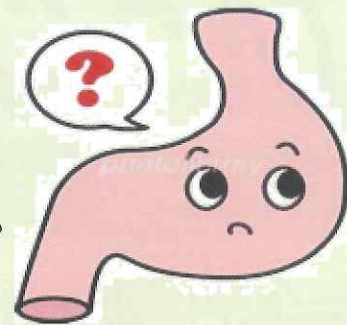
「すまーと」に通い始めて1年になります。途中、入院などもありましたが、レッグカール・レッグエクステンションの2種類の筋力運動を行うようになり、太ももの筋肉が付いてきた様に思います。変化として、自宅の外階段が楽にのぼれる様になり、以前に比べ歩行距離も伸びました。トレーニングの後に少し疲れは出ますが、以前より行動範囲が広がりました。歩く為にとても必要な運動です。（H.S 様）

近頃、歩行状態に自身が持てない方はいらっしゃいませんか？是非この機械を使い、負荷を掛け、太もも強化を行なって見て下さい。初めは、動かす事が大変ですが、1ヶ月もするとスイスイ出来る様になります。気づくと太ももに『貯筋』が出来ています。いつまでも、ご自身の足で歩行を続ける為に・・・

「すまーと」所長 岩永智明



胃袋のイ〜イお話-1



これまでに、身体の上位から臓器の働きについてお伝えして参りました。今回は、「胃」です。胃という臓器は心臓の次に知名度があるのではないのでしょうか？説明するまでもないかも知れませんが、改めて胃袋の役割をおさらいしましょう。口に入った食べ物は歯で砕き、飲みこまれた食物をまずいったん蓄えます。「胃」は胃袋と表されますが、正に巾着袋のような臓器です。空腹の時には細長くしぼんでいますが、満腹時には大きく膨らんで食物や飲み物を1.5~2.5ℓも貯めこむ事ができます。それだけ大量の食物を貯める事が出来るので、食事と食事の間に時間を置くことができます。

胃袋の壁の粘膜層には、胃液を分泌する細胞がたくさん並んでいて、食物が胃に入ってくると胃液が分泌され始めます。胃液は、常に分泌されている訳ではなく、美味しそうな料理を見たり、匂いをかいだり、実際に胃に食物が入り、その刺激を受けると胃液が分泌され、食物と胃液をかき混ぜる運動が行われます。

食物がドロドロになる頃に、少量ずつ十二指腸へ送り出し役割のバトンを渡します。胃液の中に含まれる胃酸は食物と一緒に入ってくる病原菌などを殺菌する役割があります。胃袋はダイレクトに食物の刺激を受けますが、胃液に含まれる粘液により、胃粘膜をヴェールで覆う事で、胃酸などから保護すると共に、食物の移動をスムーズにする役割も果たしています。また、熱い物や冷たい物を食べた時に、それがそのまま腸に行かない様に温度調節したりするのも胃の大切な役割です。更に胃粘膜は自己再生能力がとて高く、胃酸が強く働き、胃粘膜が荒れた場合でも、粘膜の血流が正常であれば、すぐに回復することができます。この様に胃の動きは、様々なバランスで保たれていますが、そのバランスが一つでも崩れると、トラブルが起こります。その代表が『胃炎』や『胃潰瘍』などの病気です。今回はそのお話をいたします。

なぜ？なぜ？薬局さん

2019 - 2



その2 ~薬剤師のお仕事いろいろ・・・調剤だけではありません~

今回は薬剤師が活躍するお仕事についてお話ししましょう♪

- ①病院・診療所などに勤務し、外来や入院患者様の調剤を行います。
- ②調剤薬局では、各医療機関から受けた処方箋に従って調剤を行います。最近では、薬局にお越しになる方以外にも、患者様のお宅に訪問してお薬の説明を行い、飲み残しの確認なども行う様になりました。
- ③製薬会社に勤務し、新薬の開発や研修を行う業務。医療情報を医師や薬剤師に自社で製造した医薬品の品質や安全性などの情報提供をおこなう仕事もあります。医療機関、薬局からの問い合わせにも対応する学術的業務もあります。
- ④国や都道府県、保健所などに勤務し、医薬品等の調査や監査、指導を担います。また麻薬取締官としての業務、自衛隊に所属し薬剤官としての業務もあります。
- ⑤学校に於いては衛生管理や薬物乱用防止の指導なども行います。
- ⑥スポーツファーマシストとしてドーピングを 방지選手を支えるお仕事も有ります。
- ⑦ドラッグストア・量販店に勤務し、一般医薬品や健康食品の販売をします。
- ⑧漢方専門薬局は、漢方薬・生薬認定薬剤師としての認定を受けた薬剤師が、患者様の身体状況、症状に合わせた漢方薬を自分で選び処方する薬剤師の中でも専門的なお仕事のうちに入ります。



訪問介護事業所

あっとほ〜む♡川柳

「よっこらしょ」と抱きかかえれば「頑張れ！」の声
 ご利用者様を車椅子に移乗する時、「つい「よっこらしょ」と掛け声がでてしまつて、反対に「頑張つて！」と声をかけられることがあります。事故のないよう細心の注意を払う場面ですが、ご利用者様も私も思わず笑顔になります。
 あっとほ〜む サービス提共責任者 竹内久美

編集後記：今回からデイサービス「すまーと」を特集します。貯筋とは聞きなれない言葉ですが、太ももの筋肉は例えば2日間寝たきりになると1年分、2週間なら7年分、いっぺんに年をとったことに相当するそうです。止む負えない入院生活で歩けなくなっても、貯筋の余裕があれば早期の回復が期待できます。貯筋運動を推進していきたいと思ひます。あっとほ〜む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
 江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
 ★ホームページに過去分が掲載されています