

# あっとほ〜む☆たいはす

ヒロ薬品は、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3月号 VOL.159



## 貯筋のすすめ

第2回

筋肉を貯める**貯筋**を実感するには、『使うこと』『続けること』が大切です。デイサービス『スマーと』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。『スマーと』で使用しているマシンをご紹介します。



### 第2回 お腹と背中筋力強化

アブクランチ・バックエクステンション

【お腹と背中の貯筋】 起き上がりや倒れ込む動作によって、お腹と背中の複合筋力を鍛えることができます。・・・腹筋と背筋が強くなるとどんな良い事があるのでしょうか？

1. 体幹が安定します（身体の中心が安定し、ふらつきがなくなります）
2. 歩行の安定につながります（片足で支える時間が長くなり、しっかり踏み込むことができます）
3. お腹を鍛えると失禁の防止、便秘の改善につながります（腹圧調整がうまくなり排泄のお悩みが減少！）

スマーとのリハビリはお一人毎の実施状況や成果をデータ化して効果を数字で見ることができ、定期的に行っている体力測定ではリハビリの効果がどの程度でているかを確認していきます。



★「スマーと」のマシンは初めての方でも無理なく行えるように軽い負荷から始めて、500gずつ重さを変えることが出来ます。また、10回毎に休憩を入れながら、1種類の運動メニューを3セット30回程度行ないます。

**ご利用者様の声：**始めて1か月経ちました。お陰様で日常生活が楽になり、これから積極的に取り組んでいこうと思っています。自宅で和裁の講習をしていますが、チョコチョコ動く事が可能になりました。介護保険で手すりを7か所設置、和式トイレを洋式に改修しました。リハビリと住環境の改修で少しずつですが、生活にメリハリがついてきたように感じます。（K.A様 75才）



腹筋・背筋の筋肉は鍛えて損はありません。背中が丸くなってきた方は、背骨の脇にある筋肉の低下がみられ、腰が曲がる、痛みが出るなどの症状が出てきます。

腹筋は、起き上がる、立ち上がる、前に屈むなどの動作は常に行っていますので、生活上必要な筋肉です。

この2種類のマシンは効率的に運動を行ない、生活動作に必要な部分を鍛えてくれます。

この運動を始めてから、測定時に身長が伸びたという方もいらっしゃいます。

「スマーと」所長 岩永智明



# 胃袋のイタ～イお話



ストレスが多い時代となりました。ストレス過剰が色々な病気の発症の元になっている事は皆様も良くご存じだと思います。『ストレス』とは外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。悪いイメージが先行しますが、適度な外的ストレスは気持ちを高揚させ、やる気を引き出します。ただし、自分が欲しい以上の刺激を受け続けていると、身体や心の病気を引き起こすので、何事もその人にとって適した量を見定める事が必要です。

胃腸は、緊張したときに良く働く『交感神経』と、リラックスしている時に働く『副交感神経』の二つの自律神経の働きによって活動します。胃酸の分泌は副交感神経が優位のときに盛んになります。二つの神経はお互いに必要に応じて高まったり、低くなったりしますが、そのバランスが崩れ、急に必要以上に胃酸が分泌される事があり、その為に胃粘膜がただれてしまう事があります。この時の症状を急性胃炎とかストレス性胃炎と言い、胃酸の分泌を抑えたり、中和する為のお薬や、胃粘膜を保護する為のお薬が処方され治療にあたります。

人前で話をする事に慣れていない人が、結婚式でスピーチをする。歌を歌う。大きな商談をまとめるなど、生活や仕事の中で緊張する事は沢山あります。その事を想像するだけで胃が痛くなる！！というデリケートな人がいるかと思えば、周りがハラハラしているのに、何も感じない人もいらっしゃいますね。緊張の度合いというのは人それぞれです。ですから胃の痛みで受診する際には、痛くなる状況やパターンを先生にお伝えになると診断の良い材料になります。胃の痛みの判別で一番判りやすいのは、「食事の後に痛い」のか「お腹が空いている時に痛む」のか、「チクチクする」「ズーンとする」「モヤモヤしてゲップが上がるとスッキリする」など感覚的な事、そしてその痛みが「短く何回も繰り返す」のか？「一定の時間続けて痛い」のか？「夜中も眠れないほど痛い」のか？など痛みを感じる時間も重要な情報になります。胃はとても働き者ですが大変デリケートな臓器です。胃粘膜表面の小さなただれは日常的に発症しては自然に修復するという事を繰り返しています。しかし症状が進むと粘膜がえぐられた様になり『胃潰瘍』という厄介な病気に進行します。そうなるとうみの他に出血を起こし、専門的な治療が必要になります。今回はそのお話です。そんな事が起こらぬ様、自分の身体のサインには早めに気づいてあげたいものです。



## なぜ？なぜ？薬局さん

2019 - 3

### その3 ～薬剤師のお仕事いろいろ・・・病院薬剤師のお仕事～

病院薬剤師とは、その名の通り病院に勤務し、外来患者様の処方箋調剤を行う他に、入院患者様のお薬の管理や服薬指導、医師や看護師、検査技師・栄養士など患者様の治療に必要な専門職と共働する重要な役割も持っています。



薬の専門職として主治医の処方を確認する事、効果的な薬物療法の提案をする事は医療従事者の質を上げると共に、患者様の安全に無くてはならない存在です。

また、薬剤部に配置される以外にも、病院の規模によっては病棟に薬剤師が常駐し、カルテや看護記録、検査データを確認した上で病室に直接出向き、患者様の様子を見ながらお話をし、ご不安や困りごとを伺う事も出来る様になりました。

内服薬（飲み薬）だけではなく、注射やその他、高度医療に必要な薬物の知識・情報を持っている専門職だからこそ、患者様の何気ない一言を『副作用の兆候かも？』と結び付けながら主治医へのアドバイスに繋げる事も行っています。ある病院では、救急車で運ばれた意識障害の方の症状を薬剤師が診て、『薬物による中毒ではないか？』という疑問から検査が行われ、解毒の治療を行い助ける事が出来たという事例もありました。

また、退院する患者様のその後の服薬の在り方についても支援の範囲が広がっています。

訪問介護事業所

あっとほ～む♡川柳

「孫の技 強き誇らし 都大会」

一月に中学生の孫が柔道の大会で優勝したと連絡がありました。昨年の都大会では三位に終わり悔し涙だった事を思い出して、誇らしい気持ちになりました。ご褒美にご馳走するのが私の役目ですが、食べる量が半端なく多いのが困りものです。

あっとほ～む ヘルパー 稲山 政子

編集後記：前回からサービス「すま～と」をご紹介します。皆さん、写真のようなマシンを使って黙々と真剣にトレーニングされています。おしゃべりの時間は少ないのですが、その分リハビリに時間を当てているので、初めは不安げな様子でも、慣れてきて楽しんで取り組んでいらっしゃる姿を拝見できるのがスタッフの励みになるそうです。 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