

# あつとほ～む☆たいむす

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5月号 VOL. 161



## 貯筋 のすすめ

第4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『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。

『すまーと』で使用しているマシンとその効果をご紹介します！

### 第4回 脚全体の筋力強化（太腿全部）レッグプレス

【太腿の貯筋】 年齢を重ねるごとに「太腿が細くなった？」と感じていませんか？太腿の筋肉は使わないとすぐに衰えやすいのですが、逆に鍛えればすぐに効果を実感できる筋肉でもあります。

レッグプレス・・・このマシンは、どんな効果があるのでしょうか？

★下肢全体の筋力強化をする事により、立ち上がる、座る、しゃがむ、歩くなど、日常生活に欠かせない動作が無理なく自然に行えるようになります！



#### ～ご利用者様の声～

レッグプレスというマシンを使用してから、立ち続けている時間が増え、歩行状態がだいぶ改善されたと思います。趣味の踊りや、日帰りのバスツアー・お墓参りなどの外出にも意欲的になりました。何より不安無く出かけることが出来るようになった事が一番大きく嬉しいです。今後も目標を持ってリハビリに取り組みたいと思います。(K.A様 75才)

#### デイサービス すまーと 所長：岩永智明

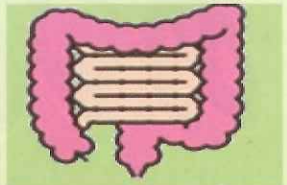
レッグプレスは、膝の痛みや股関節の痛みをお持ちの方にも、無理なく下肢の運動が行えるので多くの方にご利用頂いています。太ももの前後やふくらはぎの筋肉を鍛える事ができると股関節、膝関節、足首の動きがスムーズになり、動作がしやすくなります。また、『足腰が強くなったら何がしたい』という目標を持って行くと効果が速い様です。近い未来を想像して、リハビリに取り組みれてみては如何でしょうか。「すまーと」のスタッフ一同がご支援させて頂きます！！

前方の板に足をのせてかかとまでしっかり付けます。太腿を意識しながら、足全体を使って前方に押し出します。押し出したところから、今度は自分の力でゆっくり戻してきます。動作は、急がずゆっくり行うのがコツです。座った状態でも、立って行うスクワットと同じ効果を得ることができます。





# 腸～い～いお話♪



先月まで、胃のお話をして参りました。胃のお仕事は主に食べ物を殺菌し、消化・吸収しやすい形に整える事です。その後は腸へバトンが渡されます。腸とひとまとめに言っても、いくつかの部位に分かれていて、それぞれの役割が微妙に異なります。大まかに分けると小腸と大腸です。食べ物を消化し栄養分を吸収する役割が小腸で、大腸が水分を吸収し食べ物のカスを便として排泄します

小腸には体内の免疫細胞の60%以上が存在しています。腸の状態が健やかで、免疫機能が良ければ良いほど健康であり、病気や老化の予防にも繋がっています。最近『腸活』という言葉も良く聞くようになりましたが、腸を活性化させると免疫力が上がるというメリットを知って、生活に活かすのはとても良い事だと思います。

小腸は①十二指腸 ②空腸 ③回腸の3部位から成り立っていて、それら全てを合わせて直線にすると成人で何と7メートルもあるのです。ただ実際にお腹の中におさめられている時には筋肉の収縮によって3メートルほどになっています。さて、十二指腸の名前は文字通り指を横に12本並べた時の長さであることからついたそうです。十二指腸は胆嚢と膵臓から流れてくる胆汁と膵液で消化を助けます。

空腸は栄養を身体に吸収させる役割を持っています。空腸の名前の由来は、食物が速く通過するため、内部が空になっていることが多いことから名付けられたそうです。面白い由来ですね。回腸は形がグルッと回っているからだそうです。見かけ通りの由来です。

さて、小腸は食べ物を消化させ、栄養を吸収する大切な役目を持っていますが、免疫機能も優秀な為、体に悪いものは吸収しない仕組みも持っています。人間の身体の仕組みは本当に素晴らしい神様からの贈り物だと思います。

食生活が乱れたり、もともと腸が弱く消化不良が続くと良い便が出ません。下痢も頻回になると体力が低下します。体重も減る事があります。せっかく食べたものが身体に吸収されず、そのまま便に流れてしまうから当たり前ですね。エネルギーを効率よく補給するためには、腸が良～い状態である事が欠かせません。健康な身体、元気の源は腸にある事が良くわかります。



## なぜ？なぜ？薬局さん

2019 - 5

### その5 薬剤師のお仕事いろいろ・・・～調剤薬局のお仕事-2～

調剤薬局のお仕事は、薬局の中だけではなく、最近は患者様のご自宅に出向き、生活状態にあった服薬指導を行う事も増えました。

通院が出来ない状態になった時、医師が往診して下さり、ご家族やヘルパーさんなど、代理の方がお薬を受け取りにお越しになることがあります。しかし、本来は患者様にお目にかかり、お食事の摂り方、排泄の状態など生活の細々した事を伺いながら、飲みこむ力加減を確認したり、服用のタイミングや、時には大きな錠剤を砕く方法などを検討します。

また、口からお食事が摂れない方は、粒を粉末にしてお水で溶かすというひと手間が掛かりますが、その様な場合の留意点も、直接そのご家庭でお伝えする事が出来るのです。患者様の中には、薬剤師と対面すると『前から気になっていた事がある・・・』と自ら質問して下さる場合もあります。ご説明すると、納得して服用に積極的な気持ちになって下さるので、飲み残しや、自己判断での錠数の調整などが無くなり、治療成績が良くなる事が分かっています。飲み残したお薬の整理もその場で出来ます。薬剤師が訪問するメリットの一つです。是非、かかり付けの薬局、薬剤師にご相談下さい。

『薬剤師による居宅療養管理指導』は主治医の指示に基づいて行われますが、要介護認定を受けている方は、ケアマネージャーにご相談頂ければ調整のお手伝いも可能です。



訪問介護事業所

あっとほ～む♡川柳

三月にお伺いしたご利用者様のお宅に、とてもかわいなお雛様が飾られていました。それを見て、私の母がニコニコ顔で大切に雛様を飾ってくれていた時のやさしい笑顔を思い出して、懐かしい気持ちになりました。

「おひなさま 飾りし母の 笑み(えみ)今も」

あっとほ～む ヘルパー 末吉 孝江

編集後記：いよいよ新元号がはじまりましたが、準備期間もあり、混乱も少ないようです。大正15年生まれのお母は4つの元号を生きると自慢しています。海外に向けて、英語では“beautiful harmony”（美しい調和）と説明するそうで、「れいわ」という響きと同じように素敵な表現だと思っています。明るい時代になるといいですね。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