

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6月号 VOL.162



第5回

貯筋のすすめ

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5回 脚と骨盤まわりの筋力強化

椅子にすわってできる

エアロバイク 運動

【骨盤まわりの貯筋】

脚力が衰えると、家事や移動、外出といった今まで出来ていた行動の幅が狭まってしまいます。

同時に、骨盤まわりの重要な筋肉が衰えると頻尿や尿漏れのトラブルにつながります。

これから先もさまざまなことを楽しめる、充実した生活を送れるように、強化・維持に取り組んでいきます。

…このマシンは、どんな効果があるのでしょうか？

- ★ 体の軸を安定させて適切な姿勢を保つことにつながります。
- ★ 股関節を積極的に動かすことで、骨盤まわりの筋肉を強くすることができます。
- ★ 有酸素運動を兼ねているので、心肺機能を高める効果もあります。

1回 約 15分

状態を見て、負荷を少しずつかけながら行います

デイサービス すまーと 所長：岩永智明

なかなか人には言えない悩みの一つに『尿漏れ』があります。原因は色々ありますが、骨盤の周りにある複雑な筋力が低下すると起きやすくなります。

骨盤内には骨盤底筋群という筋肉・筋膜や靭帯などがあります。膀胱、腸、子宮などの臓器を支えて十分な機能を果たす為はこの部分を良く動かさないとはいけません。

尿意、便意を感じても我慢できるのはこの部分がしっかり機能している証です。逆に働きが低下すると、頻尿や尿漏れ、便失禁などトラブルが増えてきます。出産や便秘、また加齢と共にこの機能が低下しますが、トレーニングを繰り返す事で筋肉や筋膜の機能は回復し、不愉快な症状も緩和されます。



～ご利用者様の声～

五月の連休に「ツツジ」で有名な神社に家族・親戚一同で鑑賞に出掛けました。

久しぶりに5000歩以上歩いて来ました。

さすがに疲れましたが、歩くことに自信が付き、歩くことの喜びや嬉しさを味わいました。

元気で健康体であることが、自分にとっても家族にとっても何より一番良いことなのだと感じられた一日でした。

(K.A様 75歳)



腸活の基本は良く噛むこと♪



腸活とは腸内環境を整えて、健康な身体を手に入れる事です。腸内環境が整っている状態とは腸内に住む『善玉菌』『悪玉菌』善・悪のうち優勢な方へなびく『日和見菌』の3種の菌のバランスが良く、善玉菌が優勢に働いている状態を言います。

昔から便秘対策に食物繊維や乳酸菌が大事だと言われてきました。

腸は、栄養の吸収の為の大事な器官ですが、一度に食物繊維の多い食べ物や、食材の塊が腸へ運ばれると吸収どころか、腸自体が詰まってしまう、命取りになる事があります。この状態を『腸閉塞』と言います。

食欲不振、吐き気や下痢、発熱、激しいお腹の痛みで救急搬送される方々の平均年齢は73~75歳だそうです。このくらいの年齢になると、自分の歯でしっかりモノをかむと言う機能が低下してきます。食事の内容が偏ってきたり運動不足で腸の働きが弱くなるなど、注意しなければいけない事が増えてきます。

お通じに良いからと、ゴボウや煮豆、海藻などを一度に沢山召し上がると、未消化のまま詰まってしまう。

筋の多い肉の塊、イカやタコなど、噛み切りにくい食材は、包丁で切れ目を入れたり、柿やリンゴも小さくカットすると良いでしょう。丸のみしない事、そして何よりも良く噛むことです。

わたくしの亡き祖母は漬物が好物で、白菜の白い部分を良く噛まずに飲み込んで、一時大変な事になりました。それ以後白菜や沢庵は細かく刻んで食べるようになりました。

またお饅頭や、サツマイモ、固焼きせんべいなど、おやつを頂くときも要注意です。お茶や水分と一緒に取りながら、一口ずつしっかり噛み、ゆっくり飲み込むのが胃や腸に優しい食べ方でしょう。

くれぐれも好物を召しあがる時には、優雅に味わい、心身ともに優しい「食べ上手」であって頂きたいと思います。



なぜ？なぜ？薬局さん

2019 - 6

その6 薬剤師のお仕事いろいろ・・・～調剤薬局のお仕事-3～

今月は、この頃の薬剤師たちがどんな事に意識を働かせて仕事に取り組んでいるのかをお伝えしたいと思います。

主治医に処方箋を書いて頂いたものを薬局で正しく調剤して、患者様にお渡しするのが基本的なお仕事です。しかしそれだけでは役割を果たせない事がだんだん分かって来ました。

同じ内容のお薬を処方されても、その方々の背景は全て違います。年齢、体調、生活環境、お仕事、家事、食事の内容も回数もまちまちです。

飲む回数が多いと、その薬だけ飲み残してしまう事もあります。

体調が安定してくる、または自覚症状が無い方は、数を減らす、または一日おきに服用するなど、何となく指示と違う飲み方になる事があります。

薬剤師は単純に飲み残しの数だけを確認するのではなく、患者様の生活リズムや忙しさなど理解し、良い対策を検討しなければなりません。

窓口で『飲み残しは有りませんか？』と毎回伺うのは必要の無いお薬であれば省く為のお手伝いをしたいからです。残薬の数を教えて頂ければお渡しする数を調整する事が出来ます。

先生に叱られる…と言ったご心配から調整しなくても良いと仰る方がおられますが、正しい情報をきちんとお話しすれば、処方内容や飲み方の変更をお願いできる事があります。

ご自身の健康管理と、薬代の無駄を省く為にも、遠慮なく、安心してご相談頂ける様、かかりつけ薬局、薬剤師として努力して参ります。



訪問介護事業所

あっとほ～む♡川柳

「十月に 10%か 消費税」

この春から既に食品など値上がりしています。何でも上がり暮らしにくくなって、私の血圧まで上がりそうです。新しい令和の年号にならって、消費税も令二零(〇)になるということはないでしょうか。

あっとほ～む ヘルパー T・K

編集後記：大相撲5月場所はトランプ大統領の観戦も話題になり、夕方のテレビ中継を楽しみにしていた方も多いと思います。昔よりも格段にきれいに映るので、客席につい目がいきついでいます。きれいな着物姿の女性や、よく映る棧敷席に有名人が座っていたり、思いがけず知人を発見したり、これから相撲の熱戦とともに客席にも注目です。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