

老人保健施設美杉 デイケアセンター

Vol.15

2023.March

NEWS LETTER

皆様、いつも美杉のご利用ありがとうございます。
三月・四月は節目の季節ですね。年を重ねると人生の節目は感じにくいですが、日本は四季がある為、春風の匂いと共に桜が咲くと、「春が来た」と新しい気持ちで節目を迎えられる気がします。

大河ドラマで家康も天下統一に向け奔走中。私は家康役・松本潤さん、なつぞらの天陽君を演じていた吉沢亮さんのファンです。好きな俳優をみて癒される気がします。皆様は好きな俳優さんなどはいますか？以前より「推し活」という言葉が流行しています。これは好きな俳優さんなどを追っかけることだそうです。実はこの活動、脳にもとてもよいことだそうです。オキシトシンなど幸せホルモン放出を促してくれます。オキシトシンがでることで自律神経が整います。春は自律神経が乱れやすい季節。整えるために皆様も「推し活」をしてみてくださいいかがでしょうか？

自律神経を落ち着かせるためには運動も重要。そして「推し」を推し続けるためにも健康で体力が必要。前号で「正しい負荷」と記載しましたが、今回は頻度についてお話しします。

トレーニングには原理と原則があります。その中に「可逆性の原理」があります。筋肉は一日のトレーニングで0.5〜1%上昇し、効果は三日間継続、それ以降何もしないと一日1%ずつ減っていきます。また筋力維持のためには最大筋力の三〇〜四〇%の負荷をかけることが必要と言われています。デイのリハビリは最大週三回まで。普段のリハビリ時間は二四時間あるうちの二十分前後。利用回数は人それぞれです。リハビリ以外の時間をどう過ごすかで筋力の落ち方、保ち方も違います。自宅でテレビを見たり、寝ていたりすることもあるかと思いますが、筋力維持のため一日おきでも良いので少しでも身体を動かしてみてください。どんな人でも一日に二十四時間です。一日の限られた時間をどうデザインするかが大切です。運動メニューと一緒に考えますので、今年度も元気でいられるように一緒に運動しましょう！

美杉HPはこちら



老人保健施設美杉 理学療法士 定盛 麻衣

一年の振り返り

一年を通して、初めは緊張と不安でいっぱいでしたが、今は刺激的な日々を過ごせて楽しくリハビリできています！日々学ぶことが多く難渋していますが、1つ1つ知識を増やしていけたらなと思っています！

老人保健施設美杉 理学療法士 中村 圭佑



新年度の抱負

新しい年度になりましたのでデスタッフの今年の抱負を発表します！皆さまの抱負はなんですか？また教えてください◎

- PT小西: 何事も「継続」出来るように!
- ST中尾さん: パンダグッズ集め、パンダに癒されながら頑張ります!
- OT野村: 穏やかに、楽しく生きる!
- PT定盛: 減量します!
- PT瀬村君: よい姿勢、よい体型になる!
- PT中野君: 健康で、元気に頑張ります!
- OPT中村君: 去年よりスキルアップした自分になる!
- リハビリ助手 上田: 仕事も家庭も楽しく過ごす!

～猫背予防体操～

※圧迫骨折後、背骨の手術後の方、肩の痛みのある方は安全の為、担当療法士に聞いてから行ってください!

そもそも猫背って何？何が原因なの？
脊柱は大きく分けて頸椎・胸椎・腰椎・仙骨から成り、そのうち胸椎部が大きくカーブしている状態を言います。脊柱はS字カーブを保ち全体のバランスを保っています。それが猫背になると後方重心になりやすくなります。これが足・体幹の筋力低下に繋がります。さらに姿勢が前かがみになります。その状態では転倒してしまうためバランスを取る為に骨盤が後ろに倒れ、膝を曲げた姿勢になり、さらに猫背姿勢を強めてしまい、より足・体幹の筋力低下が進行してしまいます。高齢者における猫背の原因は、骨粗鬆症による脊柱の変形、脊柱圧迫骨折、体幹の筋力低下などがあります。骨的な変形はトレーニングでの改善は難しいですが、筋力的な問題に関しては予防していくことは可能かと思っておりますので、次の運動を試してみてください。

【棒上げ体操】

タオルで代用でも可。
棒を上から下に上げます。
10〜20回×2セット
顎があがらないように注意しましょう!



【肩甲帯の運動】

棒を前から後ろに引く運動です。
10〜20回×2セット
胸を張るように意識しましょう!