



健康づくりの「秋」

もうすっかり秋ですね。日々の気温差によって、体調を崩す方も多いのではないのでしょうか。毎日楽しく生活するためにも、健康を維持することは大切です。ところで秋といえば、「スポーツ？読書？それとも食欲…？」

皆さんは、この秋、どんなことを心かけながら健康を維持していくのでしょうか？

私は、涼しい気候なので「旨いものを食べて冷房無しで早く寝る！」です。

仕事から、ついつい運動不足や睡眠不足になりがちです。今年の夏は、先日まで冷房を切って寝ることはできませんでした。そのせいで、肩こり・倦怠感がかなりひどかったです。

冷房なしでのこれからは、幾分肩こりも解消されると期待しています。それだけではなく、自社のリハビリルームで理学療法士にしばかれながら、極軽い運動を行い（笑）、十分な睡眠に心掛け、明日からの健康な毎日を楽しみたいと思いマース。（3日坊主だったらごめんなさい🐼）



代表 岡 良伸

10月は『体育の日』みなさん運動していますか？

運動の秋と呼ばれる季節になりました。おいしい物をたくさん食べて、冬に向けて栄養を蓄える方もいると思います！寒くなって動くことが億劫になる前に、運動もしませんか？

（↑訪問リハビリでも皆さんにお伝えしている言葉です）ところで、ロコモティブシンドロームという

言葉を知っていますか？『ロコモティブシンドローム（運動器不安定症）』とは、加齢、運動不足によって、立ったり歩いたりする力が弱った状態のことをいいます。皆さんも最近、歩くと足腰が疲れやすくなったり、階段がしんどいと思うことはありませんか？筋肉は使用しないと、すぐに痩せてしまいます。そこで、ふくらはぎの太さが筋肉減少（サルコペニアといいますが）の目安となります。図を参考に、自分の筋肉が減少していないかどうか確認してみましょう！

筋肉が少ないな？と思った方へ、家で行える運動の提案です。

- ① 立った状態で踵をゆっくりと上げ下げする。
- ② 交互にももを高く上げるなど行ってみましょう。

いずれも姿勢をまっすぐにして、お腹に力を入れることを意識することが大切です。

コロナ禍で、今では子どもも

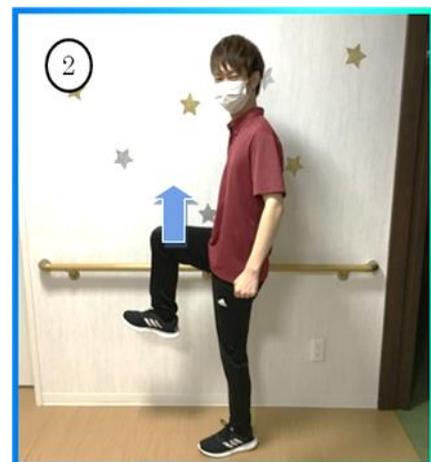
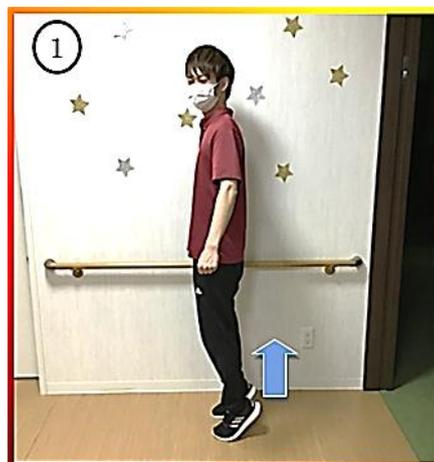
ロコモティブシンドロームになる時代です。運動習慣をつけて、健康な毎日を送りましょう！！

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



低い サルコペニアの危険度 高い

転倒・骨折などのリスク



訪問看護レポート

～私たちのケアの成果をみてください！〈フットケア編〉～



訪問看護では、ご利用者様の必要性やご希望に沿ったケアを、看護計画を立てて実施しています。今回は、足の褥瘡（床ずれ）と白癬（水虫）の改善を目的に取組みました。見事、2ヶ月後には元の状態になりました\('ω')/。 その経過をご報告します。



訪問開始時

右下腿外側、左下腿前面に褥瘡があり、訪問看護に依頼が入りました。また、両足背全体に白癬によりかなり肥厚した皮膚の落屑がありました。そのため、訪問開始から2週間は平日毎日、それ以降は週2回の訪問看護で、足浴でしっかり泡洗浄し、軟膏類塗布を行いました。



1ヶ月後

両下腿とも、褥瘡中心部を覆っていた白色の壊死組織が除去され、赤くきれいな肉芽が形成されてきました。また、全体に乾燥し肥厚表皮が落屑していた足底は、見違えるほどきれいになり、しっかり保湿しツルツルの皮膚に！



2ヶ月後

両下腿とも、肉芽の上にとしっかりと皮膚が張って（上皮化）、褥瘡は無事治癒しました！ツルツルの足底も維持できています。現在も週1回の訪問看護でフットケアは継続しています。褥瘡が治癒したことでご本人の活気も出て、今ではリハビリにも取り組まれています。

このように、適切なフットケアを行うことで、なかなか治らないと思っていた褥瘡も治すことができます。これからも私たちは、利用者様の状態に合ったケアを提供し、健康を守ることに尽力していきます！

黒衣のかんたき 敬老会風景

9月に敬老会を2回に分け開催しました♪。日頃の感謝を込め、職員からの出し物や感謝状をプレゼントすると喜んでいただけました。

職員の手づくり
チーズケーキは
好評でした！



後姿は、ロン毛外人仮装で
ハロハロ～(笑)



みなさ～ん、ハイ・チーズ

-次回の黒衣たよりは令和4年12月1日発行になります-