かつしかリハビリ通信

2019年4月
No.0055
記事☆OT飯白亜美
編集☆リハビリ科

リハビリケアかつしかは、在宅復帰支援施設として、効果的リハビリ機能の提供により、在宅生活、在宅生活継続支援に力を注いでいます！！

今月のテーマ『認知症の予防について』

みなさんは、**認知症の予防**のために推奨されている生活習慣をご存知ですか？

アメリカ国立衛生研究所は、認知症予防のため、生活習慣の**8か条**が挙げられています。

①運動習慣	⑤高血圧と高脂血症の改善
②果物と野菜を含んだ健康的な食生活	⑥健康的な体重の維持
③社会参加と知的な活動	⑦禁煙
④2型糖尿病のコントロール	⑧うつ病などメンタルヘルスに関する医師への相談

今回は①③についてお伝えしていきます。

運動習慣について・・・

一般的には有酸素運動を週三回1回20分習慣化して行うことが効果的と言われています。また、知的活動と身体の動きを同時に行う「**デュアルタスク（二重課題）**」と呼ばれる運動も効果が期待されています。詳細は先月のリハビリ通信をご覧ください。

社会参加について・・・

統一された定義はありませんが、ここでは「**他者交流を伴う活動に参加すること**」と定義します。友人・近所付き合いをしたり、地域の趣味サークルや体操クラブなどで、積極的に人と会う用事を作り、脳を刺激しすることで認知症の予防が期待できるようです。

知的な活動について・・・

音楽をする、読書、料理、旅行をする、トランプ・パズル等のゲームなどが挙げられます。これらを行うほど認知症の発症が**減少**するとの研究があります。また、新しいことに挑戦することで**脳の活性化**し、認知症予防になるとの報告もあります。脳が活性化すれば、一部の神経細胞が壊れてきても、他の神経細胞のつながりによって機能を代償できるので、**認知症の予防**が期待できます。具体的には旅行・散歩、新しい食材に挑戦、新しい人間関係の構築など何でも構いません。ぜひ、楽しみながら認知症予防をしてみてください。

リハビリケア かつしか

・通所　・入所 ・訪問
リハビリテーションのご案内

施設理念
地域に貢献でき、地域の人に愛され、選ばれる施設を目指します。

RCK
Vol.5

さまざまなご利用者様のニーズや環境に合わせて柔軟にリハビリテーションに取り組んでいます。
その取り組みをご紹介いたします。

ケース① 通所リハビリ・訪問リハビリ

〝一般的な道路での歩行に適応して行けるように〟

【取り組みのきっかけ】

70代男性。脳梗塞後遺症の既往あり。リハビリ病院から自宅へと退院されたが、左麻痺の残った状態であった。リハビリテーションの継続として、当施設通所リハビリ開始。ご本人の希望（下記記載）があり、当施設で併せて、訪問リハビリも開始する。

【希望】

「喫茶店へいきたい。」
「バス停まで歩行移動し駅に行きたい。」

【リハビリ内容】

・通所リハビリでは、関節の曲げ伸ばし運動や脚の筋力増強訓練、麻痺の残った足への体重移動の訓練の実施。
・訪問リハビリでは、路面の勾配や凸凹に合わせたバランスコントロールを鍛え、徐々に安定感を向上させた。さらに自転車や歩行者、車等に注意することも加え、どんな状況でバランスを崩しやすいかを理解していただき、危険意識を高めながら歩行訓練を実施。

【経過】

・次第に路面状態に合わせて歩幅や体重コントロールが出来るようになり、セラピストと300m以上歩くことができるようになった。
・リハビリに協力的な家族との外出も重ね、体力の向上は図れた。
・自宅内、施設内だけでなくご自身の行きたい場所へ行くことを目的にリハビリを行うことで生活の楽しみが生まれた。

こんなお悩みありませんか？

外に出て歩く自信がないから、テレビばかり見た生活をしているわ・・・

運動は好きだけど、後遺症があって、うまく身体が使えないんだよな・・・

短い距離なら歩けるけど、長い距離は歩けないから行きたいとこへ行けない・・

そのお悩みをぜひ 相談 して下さい！

入所・通所のご相談は**相談員**まで
訪問リハビリのご相談は**訪問リハビリ担当者**まで
お気軽にご連絡下さい。
03-5672-1178