

高齢者相談センター

どいいむだより

2021年度 春号 (第33号)

高齢者相談センターどいいむ
三原市中之町6丁目31番1号

電話 61-4410

高齢者相談センターどいいむでは、高齢者の日常生活上のあらゆる相談に応じています。お気軽にご連絡ください。(相談は無料です)

「これから手帳」～わたしの思い～

自立支援多職種ネットワーク推進会議作成

高齢期を迎えて「これからも自分らしく、自立した暮らしを続ける」には何が必要でしょうか。それを今から考え、生活のスタイルを整えていきましょう。今回は、これから手帳の一部をご紹介します。これを書くことで、家族や支援者にあなたの思いが伝わり、あなたらしさを大切にしたい支援につながります。

Point 「今のわたし」について書き留めておきましょう!

Q1 あなたの楽しみはどのようなことですか?
好奇心や意欲を持って生活しましょう。そうすることで、やりたいことができ、暮らしの中に楽しみが持てます。



Q2 あなたはどのような食べ物を好んでいますか?
誰かとおいしく楽しく食事ができていますか?
食欲があり栄養状態が良好であることが基本です。

Q3 あなたがいつも親しくしているのはどなたですか?
ひとりにならないこと。たくさんの人とつながりましょう。



Q4 どのようなことで身体を動かしていますか?
日常生活の中で自分で出来る事を続けましょう。
さまざまな手段・道具を活用しましょう。

Q5 あなたが健康のため気を付けていることは何ですか?
今の身体の状態を理解しましょう。



Q6 あなたがこれからしたいことは何ですか?
なりたい自分や求める生活をイメージしましょう。

腰痛について

三原赤十字病院 理学療法士 上村 浩二

腰痛は身体を中心である体幹の痛みです。どんな動きも、中心にある腰に痛みがあると苦痛ですね。若い方はぎっくり腰の急性腰痛、高齢者は慢性疼痛が多い特徴があります。

高齢者の腰痛の原因・・・変形性脊椎症・脊柱管狭窄症・圧迫骨折等

- ・臀部や下肢のしびれ(感覚麻痺)
- ・足首や足趾(そくし)が動きにくくなる(運動麻痺)
- ・歩くと痛みが出て連続して歩けない(跛行(はこう)症状)等

要注意!
適切な医療が必要

慢性的な痛み・・・可能な範囲で身体を動かす事が重要!

Point 自宅で自分で簡単に行える体幹トレーニングを2つ紹介します!

- ①「上肢のフレイル評価・トレーニング」(図1・図2) ②「ドロイン」(図3)

両手を合わせた状態で水平まで上肢を挙上。
しっかり力を入れて3秒静止。

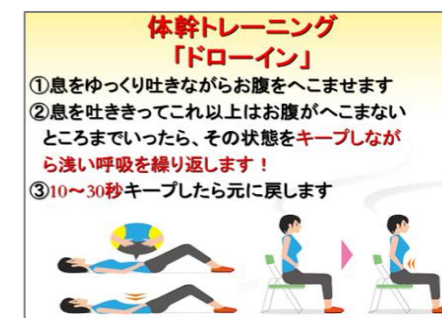
腹筋の深層の腹横筋・腹斜筋の
トレーニング。筋肉がコルセットの
役割を果たす。



(図1)



(図2)



(図3)

これらを、1セット5回を1日3~4セット行いましょう!

Point コルセットは適切に利用することで痛みを軽減する効果があります!

「ダーメンコルセット」(図4)

病院で作成したコルセットの多くはこれでしょう。
・体動時に使用し、就寝時は外す方が良い
・いつまで使用するかは主治医と相談しましょう



(図4)



(図5)

「マックスベルト」(図5)

二重で装着する様になっています。
①へその前で止める ②両側外側のベルトを閉める
・ダーメンコルセットよりは柔軟性あり
・就寝時の使用も可能
・起き上がり時の腰痛が落ち着いていれば外して就寝しましょう

○いずれのコルセットもコルキュルだと意味がありません!
外側の小さいベルトをしっかりと締める事で固定性がアップします。(図6)

○1日中使用する事は避けましょう。

過度な使用は筋萎縮を生じさせますので要注意!



(図6)

慢性疼痛を避けるには日々のトータルトレーニングが不可欠です。楽に手入れはできませんがやれば必ず効果は出ます。日常生活に筋力トレーニングを取り入れましょう! 筋トレは1人よりもサロン等でみんなでやる百歳体操の方が続けやすいので、ぜひ活用しましょう! フレイル予防や筋トレについては「YouTube 三原赤十字病院」をご覧ください!