

Heart To Heart

# ゆりん

2011 秋号

特集

『認知症のリハビリテーション』

『食育』 「糖尿病食について」

『防災』 「火災の備え」

行事ダイジェスト

- 納涼祭
- 敬老会
- 誕生日会
- 新人紹介



特集

『認知症の  
リハビリテーション』

作業療法士 村上 香保里

皆さんは「認知症になったら、何も分からなくなる」と思っていますか？

しかし、これは間違った思い込みです。現代の医学や介護技術では、認知症を完全に治すことはできませんが、その進行のスピードを遅らせたリ、適切な刺激を与えることで生活の質（クオリティ・オブ・ライフ：QOL）の維持、向上を図ることが出来ます。

老人保健施設で行う認知症リハビリ「認知症短期集中リハビリテーション」とは、リハビリの専門家である、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が、科学的に期待できる方法を使って、脳機能を活性化させ、ここを元気にし、周りの人が困ったなあと思うような行動を改善することを目的に行うリハビリです。

平成18年度から認知症短期集中リハビリテーションが創設されましたが、当時は対象者となるのが「施設の入所者」で、認知症の検査であるMMSEやHDSIRの点数が「概ね15点〜25点に相当する者」と狭い範囲でしか実施できませんでした。しかし、平成21年度に一部変更され、「通所リハビリの利用者」も対象に含まれるようになり、

また検査の点数も「概ね5点〜25点に相当する者」に拡大され、より広い範囲で、より多くの利用者にサービスを実施できるようになりました。

このように多くの利用者にサービスを提供できるようになったのは、全老健の調査により、「認知症短期集中リハビリテーション」は、極めて有効であり、認知症重症度の進行予防、こころの健康維持（意欲、活動性）を通じて日常生活活動の改善がみられ、さらに周辺症状の改善によって在宅系居所への復帰効果が期待されるとの結果が得られたからです。

リハビリテーションの内容としては、記憶の訓練、日常生活活動の訓練を組み合わせた、認知症に対して効果の期待できるプログラムを実施します。具体的には、簡単な読み書きや計算を行う学習療法、体操や有酸素運動等を行う運動療法、昔の写真を見ながら昔話等を行う回想法、音楽を聴いたり、歌ったりする音楽療法があります。

当施設でも、アルツハイマー型認知症の方を中心に学習療法や回想法、趣味的活動（手工芸や園芸）を用いてリハビリを実施しています。今後も継続して行くことでより一層の効果が得られること期待し、精進してまいります。



# 糖尿病

## 糖尿病とは？



**【症状】** 糖尿病とは膵臓から分泌されるインスリンというホルモンのさようが不足し、血糖値の高い状態が続く病気。初期には、ほとんど自覚症状がなく、のどの渇き、多尿、目のかすみなど代表的な症状が出るころにはかなり進行しています。神経障害・腎臓・網膜症の三大合併症や動脈硬化を起こしやすくなります。

**【要因】** 糖尿病にはⅠ型とⅡ型があります。Ⅰ型は膵臓の病気などでインスリンをつくる細胞が壊れ、インスリンが分泌されなくなります。Ⅱ型は肥満などが誘因となり、インスリンの作用が低下して発症します。日本人は遺伝的にインスリン分泌が少ない人が多く、糖尿病になりやすい体質を持っています。

**【治療】** 柱は食事療法と運動療法。Ⅱ型まず食事から摂るエネルギー量を調節する食事療法と運動療法を行います。不十分なきには、血糖値を下げる薬が処方されます。十分な効果が得られない場合やⅠ型は注射などのインスリン療法が必要となります。

## 食事のポイント

《主食》食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにするので噛みごたえのある玄米や雑穀をご飯に混ぜる

《主菜》低脂肪の魚介類やささみなど、赤身の肉を使い、油の使用量をなるべく控える。

《副菜》食物繊維やビタミン豊富な野菜をたくさんとるようにしましょう。

《もう一品》 間食はいも類などで補う。カロリーの低いスティック野菜もおススメ

《避けたい食品》脂肪の多い食べ物、糖分の多い菓子類や飲料。

### 《おすすめ食材》

低脂肪・高タンパク質な豆腐や納豆などの大豆製品、食物繊維が豊富で低カロリーのきのこ類やこんにゃく、海藻類、血糖値の上昇を抑える効果のある酢酸を含んだ酢、切り干し大根やひじきなどの食物繊維の豊富な乾物も活用しましょう。





## Heart to Heart YUURIN

## 7月 誕生日会



7月7日、七夕の日に誕生日会を行いました。ひかり保育園の園児さんがたくさん来られ、歌や踊りを披露してくれました。握手したり、肩たたきしたりと利用者さんとふれあいました。

## Heart to Heart YUURIN

## 納涼祭



8月20日、ゆうりん納涼祭を行いました。

たくさんの地域住民の方々にご来設頂き、カラオケ・ラムネ飲み競争・じゃんけん大会と大いに盛り上がり、夜店の焼き鳥・焼きそば・カキ氷も大盛況でした。

最後はスタッフのソーラン節と婦人会の盆踊りで締めくくりました。





# Heart to Heart YUURIN

# 敬老会



9月19日、月曜日（敬老の日）に県議会議員・市議会議員・民生委員・相談協力委員の皆様方がいらっしゃいました。毎年恒例、八代ウインドオーケストラによる懐かしい曲から新しい曲、歌に合わせて演奏して頂き、素晴らしい演奏により思い出に残る日となりました。

★100歳の誕生祝いも盛大に行われました。  
これからもより一層、長生きしてもらいたいです。





## 台風 の 知 識

台風とは、北西太平洋または、南シナ海に存在し、なおかつ熱帯低気圧域内の最大風速（10分間平均）がおよそ17m/s以上のものをいいます。

### ・・・ 台風 の 大 き さ と、 階 級 分 け ・・・

#### ● 台風 の 大 き

階 級	風速 15m/s 以上の半径
大型	500km 以上～800km 未満
超大型	800km 以上

#### ● 台風 の 強 さ

分類	最大風速 (m/s)
強い台風	33.0m/s～44.0m/s 未満
非常に強い台風	44.0m/s～54.0m/s 未満
猛烈な台風	54.0m/s 以上



風速10m/s

樹木全体が揺れ、電線が鳴る。雨傘をさしていると、壊されることがある。傘がさせない状態。



風速20m/s

身体を30度くらいに傾けないと立ってられない。風に向かって歩きにくい。子供は飛ばされそうになる。



風速15m/s

取り付けの悪い。看板が飛ぶ。看板・トタン板が飛びはじめる。



風速25m/s

屋根瓦が飛ばされる。樹木が折れる。煙突が倒れる。



風速30m/s

雨戸がたわんで、敷居から外れ拭き抜かれる。屋根が飛ばされることがある。電柱が倒れる。しっかりしていない家が倒れる。

風速35m/s・・・列車の客車が倒れることがある。

風速40m/s・・・身体を45度に傾けないと倒れる。小石が飛ぶ。

風速50m/s・・・たいていの木造家屋が倒れる。樹木は根こそぎになる。

風速60m/s・・・鉄塔が曲がることがある。