

7年8ヶ月の 感謝をこめて



今年も国立あおやぎ苑納涼祭の時期となりました。毎年、皆様にご好評いただいているよさこいですが、私は最後の参加となります。この度、家庭の事情により年内で退職することとなりました。リハビリ養成校を卒業して、最初の職場が国立あおやぎ苑でした。右も左も分からない状態から、先輩方からの温かく時に厳しい指導と、何より利用者様やご家族様方の言葉に励まされ、現在まで勤めることができました。私にとって最後の納涼祭のよさこい、今まで以上に気合いを入れて、楽しく、元気よく踊りたいと思います。

話しは変わりますが、この仕事を続けていくにあたって私がかけていたことは「心身ともに健康を保つこと」でした。また、座右の銘は「継続は力なり」です。最低週1回は時間を作ってストレッチ、筋トレを続けています。筋トレはほどほどですが、ストレッチは90分近く時間をかけてたっぷり行っており、股関節の柔軟性はオリンピック選手並みと自負しています。若い頃に習っていたテコンドーの練習も細々と続けています。80歳になっても、踵落としで板を割るのが目標です^{(o)v}。そして、リハビリも続けていくことが何より大切です。調子の良いときはしっかりと、良くない時は無理なくできる範囲で行い、そして本当に体調が悪い時はしっかり休むことも大切です。皆様が変わらずリハビリを続けられ、現在の生活が維持していることを願っています。

リハビリテーション課 小林 宏樹

特集 リハビリテーションと栄養 第二回

テーマ 低栄養ってどうやってわかるの??

今回は実際にどのようにして、自分やご家族が低栄養なのか、目でみて分かる事・血液検査で分かる事をお伝えしていきます。

1：目でみて分かる栄養状態の確認

普段から看護師や介護関係者はどのような所を確認して、栄養状態を見ているのでしょうか？実際に以下のような観察を行って評価をしています。

看護師は高齢者に対して、SGA(subjective global assessment：主観的包括的評価)を用いて栄養状態の確認を行うことが一般的になってきました。SGAとは栄養アセスメント方法の1つで、実際に患者を観察することによって栄養状態を評価する方法です。以下のような項目があります。

①第一印象

標準的か、痩せているか、太っているか？(以前より痩せてきていないか?)

②身長・体重の確認

(身長に対して、体重がちょうど良いかどうか?)

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

< 18.5 痩せている

18.5 ~ 24 標準

> 25 肥満

③消化器症状の有無の確認

便回数や性状(便は定期的にでているのか？下痢はしていないか?)

消化器症状(吐き気や嘔吐はないか?)

④食事の摂取状況の確認

ご飯は食べられているのか？以前より食べる量は減っていないか？

舌に苔のようなものが生えていて食べにくいのか？良く噛めているのか？

⑤活動性の変化

以前に比べて活気がないか？歩行にフラツキがあるか？

横になったりする事が増えているか？

⑥身体状況の確認

皮膚の状態(入浴時や着替える時に皮膚のカサカサ、弾力の低下がみられないか?)

SGAで栄養障害があると判断したら、次は血液検査などの数字で示されるデータのチェックを行います。

2：血液検査のデータをどうみるか？

SGAで栄養障害があると判断したら、次は血液検査などの数字で示されるデータのチェックを行います。これをODA(objective data assessment：客観的栄養評価)と言います。

『低栄養でチェックする項目』

①ALB(血清アルブミン)

3週間前の栄養状態がわかります。低いと低栄養が疑われます。

②Tf(トランスフェリン)

TTR(トランスサイレチン)

RBR(レチノール総合蛋白)

現在の栄養状態がわかります。低いと低栄養が疑われます。

③TCL(総リンパ球数)

低栄養による免疫機能の低下がわかります。

低いと免疫機能の低下が疑われます。

これらの血液検査の項目を見て、低栄養か確認することが出来ます。肝臓の障害や炎症性疾患でも数値の変動があります。

まとめ

低栄養を判断するための評価法や検査データの見方を紹介しましたが、体格や性別、疾病の有無により個人差が生じます。

大切なのは「前から比べてどうか?」「段々悪くなっているのでは?」など、継続的に観察や確認を行うことです。気になることが有る時は主治医の先生に相談してみましょう。

参考文献:看護アセスメントにつながる検査データの見かた

編集 山中 克郎他

出版 照林社

文責 理学療法士 永瀬 妙子

みんなでLet's!リハビリ! 第10回 学習プログラム

今月は、入所のフロアで実施している「学習プログラム」というリハビリについてご紹介します。これは認知機能の賦活、つまり記憶力や思考力など頭をしっかりとらかせることを目的にして、計算問題や漢字の読み書き等を行うものです。「計算が得意」「字を書くのが好き」「脳トレをしたい」という方々が対象で、普段の生活とは別のかたちで頭を使う良い機会となっています。

実施する課題は、取り組まれる方に合わせて内容や難易度を調整しています。その際、その方にとって「少し集中して考えれば解けるレベル」に合わせるよう心掛けています。これは、高齢者の認知機能訓練は、難しい問題を苦勞して解くよりも、しっかり解けるレベルの問題をどんどん解く方が、脳全体が活性化されやすいという理論に基づいています。

実際、適切なレベルの問題に取り組んでいる時の皆さんは、とても集中し楽しんでいます。また、「自分の力でしっかりできた!」という達成感、その方の自信や意欲の向上にもつながるものだと思います。

文責・言語聴覚士 田中 寿実

初夏のスペシャルおやつ

6月26日は季節の花、紫陽花をかたどったゼリーを提供しました。

下の白い部分はカルピス風味のゼリーで上はキューブ寒天です。涼しげな紫陽花の色はブルーハワイとイチゴのかき氷シロップを調合して作りました。



展示会

6月22日～24日に縄文棟、既存棟にて展示会が開催されました。利用者様がリハビリの作業時間に作った作品です。見学にいらした利用者様、ご家族様からはお褒めの言葉を頂いております。作品提供に協力して下さいました利用者様ありがとうございました。



ねぶた 津軽弁講座

あおやぎ徒然草 30

あれは四十年前、青森の高三で熱い夏の話。延べ三百万人の跳人と群衆。出世太鼓、バカでっかい太鼓を前四人、後ろ四人。上から下に二人バチを叩く者、下から三人バチを叩く者、合わせて八人の優れもの達。ドン、どどど、ドン、どどど、ドン。凱旋太鼓、前後合わせて六人の優れもの達。ドン、どどど、ドン。つかい太鼓を叩く音、音が耳の芯まで熱くなる。ねぶたの坂上田村麻呂が廻る。跳人が跳ねる。群衆が拍手をおくり、「わー、うわー」と叫ぶ。酒臭い息を吐きながら。喧嘩有つての祭りの始まりだ。跳人がひたすら跳ねる。跳ね終わったら直ぐ喧嘩の準備に取り掛かる。ギリギリと目線が誰かを探す。青森を離れて行くこうとする者、ただひたすら青森にしがみつくる者。ラッセラー、ラッセ、ラッセ、ラッセラー。俺らは六人束になり、目を光らせ、鬼に金棒とはこれ如何に。四月が来ればそれぞれの道を行くのだから、それはそれで仕様が無い。

「なあ、何年?」「二年」「わけな(若いな)」。他校の高校生に尋ねる。「なあ、何年?」「三年」「あべ(ついて来い)」。敵は七人いるのが分かる。裾が足首を隠すように真っ赤なお腰(おこし)を履いて。俺らは桃色のお腰を履いて。七人が荒い顔で付いていく。群衆が「あぐばて、どきいげ(邪魔だ、何処かへ行ってくれ)」。ねぶた囃子の笛や太鼓、手振り鉦。それを聞いた跳人達が跳ねる、それを観てる群衆。十三人の事など知らぬ存せぬ。十三人ばらばらになり、喧嘩のスタートだ。「おもへ、こすばすね(面白い、ぐだぐだ言うな)」「きまげ(腹が立つ)」「じぐね(意気地が無い)」「じよばりのずるすけ(強情張りの悪ガキ)」「いききな(いい気になるな)」「じよばりだば(意地張りだ)」。凄いな津軽弁。喧嘩が続く。十三人共々パンチに力が入らない。青色吐息の一人が言う。「おたつてまる、めぐせ(疲れ果てたし恥ずかしい)」「へずねし、ぬぐいし(苦しいし暑い)」。一人ずつ道路に倒れるように座る。敵らを見る。ついさっきまで怒りの目だったのが優しくキレイな目をしてる。一人の跳人が言う。「おめだづ、けやぐだ(お前達仲間だよ)」「喧嘩両成敗だ」「あずましい(気持ちええ)」「ビール買ってこ(ビール買って来て)」。帯に結んであるガガシコは日本酒を呑むなら丁度良いが、ビールを呑むなら缶で良い。缶ビールをちよつと持ち上げ、「ガンペーすよ(乾杯しよう)」「ガンペー」。跳人が跳ねる。あラッセ、あラッセ、ラッセラー、ラッセラーラッセ、ラッセ、ラッセラー。高三の短い夏が終わりを告げる。

※ガガシコ/お酒を入れて飲んだり、お囃子に合わせて棒で叩いて楽器にもなる道具。

N・N

入職のお知らせ



6月より入職した作業療法士の合川浩生(あいかわひろお)です。一日も早く利用者様や職員の方のお役に立てる様頑張る所存です。よろしくお願いいたします。



5月から入職しました高橋泉(たかはしいずみ)です。1日でも早く環境・仕事に慣れて、皆さんの役に立てるように頑張りますのでよろしくお願いいたします。



7月より入職しました理学療法士の宮田直樹(みやたなおき)です。働くことが大好きで休みの日でも仕事のことを考えています。よろしくお願いいたします。

私のふるさと自慢



私のふるさと東京目黒区の「目黒川」についてご紹介したいと思います。春には桜が満開となり枝垂れる桜がとてもきれいで、冬は「青の洞窟(どうくつ)」と呼ばれ、青色のLEDライトで一面おおわれ、幻想的です。

私のおすすめは、春、朝早く(9:00頃)に行かれるといいと思います!人もまばらなので、座ってゆっくりと団子を食べるでもよし、のんびりと歩きながら桜景色を楽しむでもよしということ尽くめです。

ぜひ、いらしてみてください。

理学療法士 近藤優香