

平成23年12月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@ gaia.eonet.co.jp

はるのうみ介護最前線

今日は何の日(回想録)

何年か前まで「今日は何の日 フッー・・・」なんて某TV番組のコーナーがありましたね。昨年、朝のリハビリ体操の前に毎日、『今日は何の日?』と題して回想録を行っています。現在と過去にあった出来事を思いだしていただく時間です。

担当になったスタッフは予習をし、当日どれだけ利用者の皆様が話題に興味を持って聞いて下さり、参加していただけるかは担当者の腕の見せ所です。利用者の方々からも思い出話し等を聞かせていただき、皆様と一緒に『回想録』により日々、勉強させていただいています。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

いつも利用者の皆様に「家でも運動して下さい」と言っていますが、そう話す本人は行っていなかったもので、ダイエット効果も期待して週2~3回のランニングを始めました。今回は、私が経験したことを踏まえてお話ししていきます。

走ってしばらくすると、息が速く浅くなって、必死で酸素を取り入れようと呼吸の乱れが生じてきます。呼吸が乱れてくると、スピードも落ちて全身に疲労を感じます。ランニングは有酸素運動に分類できるのですが、こんなにしんどい思いをしているのに、なぜ有酸素運動は体に良いと言われるのでしょうか。それは、体内に取り込んだ酸素は、筋活動を起こさせるために糖質や脂肪を分解してくれる役割を持つからです。つまり、血糖値や中性脂肪の値を下げる効果があるからです。はるのうみへ来られている皆様には、是非、サイクルやウォーカーでの有酸素運動に励んで頂きたいと思います。(理学療法士)

介護ちょっとアドバイス

統計学的には、奥様のご主人の介護をされていることが多いそうです。健康で働いていたときは優位な立場であったのですが、今は、逆転してしまい、ましてや寝たきりであったりすれば、自由に動ける妻との「絶対的差異」が存在してしまいます。夫婦や身内という関係が近ければ余計にちょっとしたことでも、嫉妬が大きくなるものなのです。

これには、奥様が知らない生活空間を作ることで対応できることもあります。たとえば、自分(奥様)以外の人の介護を受けさせてみるのも、ひとつの方法でありますよ

それが、若い女性ならば今度は逆に奥様が嫉妬する番になるかもしれません? 介護サービスをうまくご利用されれば通常介護する方もきっと元気になれるはずですよ

伝言版

年末年始の休業日は

12月29日(木)~新年1月4日まで

です。悪しからずご了承ください。

新年1月5日より平常営業致します。

