

支援は御“縁”から“始”まります。私たち4人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。



始縁だより

発行 平成27年 8月号

すっきりとしない天気が続いています。梅雨の時期は体の不調を訴える人も多くなります。体調を整えるには身体を冷やさないことが大事だそうです。薄い衣類などで体温調整したり、ゆっくりとお湯につかって、身体を温めるとよいそうです。

自分にとって心地のよいことや、リラックスできることをして乗りきりましょう。



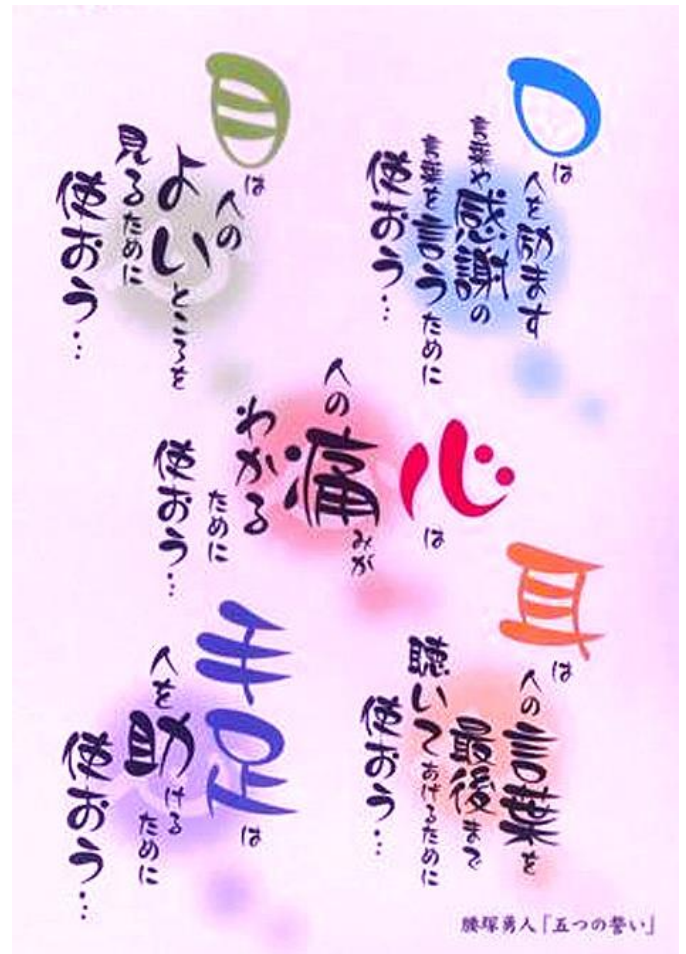
廃用性症候群（生活不活発病）とは？

人は持っている機能をつかわないと、その機能が低下してしまいます。これは、若い人でも同じです。風邪などで数日間、安静を保って生活したあとは、はじめのうちは身体がだるくて辛いと感ずることがありますね。廃用性症候群（生活不活発病）とは、このような状態がさらに進んでおこる状態です。

高齢者が廃用性症候群になるきっかけの多くは入院だと言われています。しかし、普通に生活していた人が体調を崩して数日間、寝て過ごしたり、腰痛などが原因で思うように動けず、家に閉じこもったり、寝たり起きたりの生活が続くと廃用性症候群のきっかけになります。

廃用性症候群になると、筋力低下や関節の拘縮平衡機能の低下、骨の萎縮といった身体機能の低下だけでなく、心臓や肺の機能も低下してきます。自律神経の低下によって失禁や便秘を引き起こすこともあります。また、精神機能も低下をするために、意欲がなくなったり、言動や表情にメリハリがなくなったりしてきます。安静にしすぎることで寝る時間が増えてしまう結果、寝たきりになってしまう事態も起こります。

廃用性症候群を予防するために、日頃から運動を意識づけたり、家の中でもこまめに動くなど活動的に生活していくようにしましょう。



読者募人「五つの誓い」

<介護応援ネット参照>