

もみの木デイケア便り 5月号



夏を感じさせる陽気となり、半袖姿の方も見かけるようになりました。

この時期、様々な花がきれいに咲き誇り、目を楽しませてくれます。

その中でもよく見かける花の一つがツツジとサツキです。違いが分からず調べてみました。葉や花が比較的大きくて、早く咲き終わるのがツツジ、ツツジが咲き終わるころに咲く、遅咲きで小枝の多いものがサツキとのことでした。

鮮やかなピンク色に心が和みます。甘い香りも存分に楽しみたいですね。

介護スタッフより

年明けから3ヶ月ほど大版製作の鯉のぼりに取り組みました。

連日、皆様にお花紙を丸める作業をしていただき、その後貼り付け完成させました。

3階に立派な鯉のぼりが泳いでいます。鮮やかな色が目を引きます。

5月のカレンダーは、菖蒲の絵を製作しました。折り紙をちぎり、たくさん貼りました。細かい作業で大変でしたが、きれいなカレンダーが完成しました。



また、5月5日の子どもの日にちなみ、兜を製作しました。4種類の兜を是非見比べてみてください。



看護スタッフより

5月といえば端午の節句ですが、「菖蒲の節句」とも呼ばれ、こどもの日に菖蒲は欠かせない存在です。菖蒲には独特の香りがあり、この香りが不浄を払う厄除けの効果があるとされていました。また「菖蒲」は「勝負」「尚武」に通じることから、江戸時代頃から男児の出生を祝い、端午の節句に菖蒲湯に入ることが習慣になりました。菖蒲にはアザロンやオイゲノールという精油成分が多く含まれており、腰痛や神経痛をやわらげる効果があります。店頭で売られている菖蒲は葉の部分が多いですが、血行促進や保湿効果の薬効がある精油成分は根の部分にあります。また、菖蒲の独特の香りにはアロマセラピー効果があり、心身ともにリラックスすることも期待できます。



リハビリスタッフより

今回は、**頻尿の原因**についてご紹介いたします。

一般的には、排尿回数が起きている間に8回以上、寝ている間に2回以上になると**頻尿**と考えます。加齢によって、膀胱の機能も低下してきます。そのため、膀胱は硬くなっていき、膀胱に多くの尿を溜める力が衰えてきますので、どうしても頻尿となってしまいます。また、女性の場合は更年期になると、女性ホルモンが不足することで膀胱が過敏になってしまい、尿漏れや頻尿につながる場合があります。

頻尿の一番の原因は

男性：前立腺肥大症
女性：膀胱炎

とされています。

* **前立腺肥大症**…肥大した前立腺が尿道を圧迫して尿が出にくくなる。

前立腺が肥大するのは人間と犬だけ!!

↓
残尿があるのですぐに尿が溜まりトイレに行きたくなる。

* **膀胱炎**…膀胱の知覚神経が刺激されて頻尿になる。

(排尿時に痛みがある)

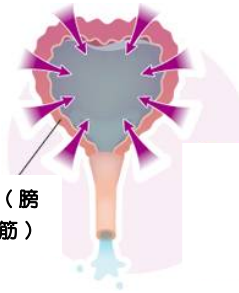
女性は尿道が短いので、細菌が入りやすく膀胱炎になりやすい。

《他にも頻尿を引き起こすもの》

* **心因性頻尿**…膀胱・尿道の病気もなく、また尿量も問題ないが、トイレのことが気になって何回もトイレに行ってしまう。失禁はなく、睡眠中は頻尿もない。

(原因) ◎膀胱は、精神的・感情的作用を受けやすい臓器の1つでストレスが関係している。

- * **過活動膀胱** …日本で 800 万人以上の男女が罹患する頻度の多い病気です。膀胱に尿が十分に溜まっていないのに、自分の意思とは関係なく勝手に膀胱が収縮するため、急に尿がしたくなって我慢ができず、トイレに何回も行くようになります。



排尿筋（膀胱平滑筋）

排尿筋が収縮し、少しの量の尿しか溜めることができず、頻尿になります。

（原因） ◎加齢による骨盤底筋の脆弱化や下部尿路閉塞などのため。（8割以上がこちら）

◎脳出血や脳梗塞、パーキンソン病などにより膀胱のコントロールが効かなくなるため。

- * **低活動膀胱** ……膀胱の収縮する力が弱くなり尿が出にくくなる。（お腹に力を入れないと尿が出ない）



残尿があるのですぐに尿が溜まりトイレに行きたくなる。

（原因） ◎糖尿病、骨盤内手術、椎間板ヘルニア、子宮がんなどで膀胱の神経が障害された場合。

- * **腰痛** …腰が硬くなることで、同時に腎臓の働きが弱くなってしまう。（腎臓は背中側にある）

※頻尿と腰痛が起こる場合は、尿道結石の疑いも考えられます。

- * **尿量の増加** … **（原因）** ◎気温が低い：汗をかきにくいいため、その分尿として水分を体外に排出する。

※冷え症の方も、基本的に血流が悪くあまり汗をかかないために、尿量は増える。

◎水分を摂る量が多い。

※糖尿病の方は血液中の糖濃度が高いため、濃度を下げようと脳が水分を要求して喉が渇き、水分を多く摂るようになります。

◎利尿作用があるコーヒーやお茶などをよく飲む。



ただし、必要な水分以下まで水分摂取量を抑えてしまうと、逆に膀胱を刺激することにつながるため、逆効果になる場合があります。



1日に必要な水分量：体重などによって個人差がありますが、体重が 50kg であれば 1日約 2.5L です。

※食事から約 1 L の水分は摂取できます。



おかわりテーションのご案内

4月より、従来の個別リハビリに加えまして、更なるリハビリの充実を目的に、15時から“おかわりテーション”というリハビリを始めることになりました。カラオケやレクリエーション等、ご利用の中の多様な過ごし方の一つとして、ご希望者を募り実施いたします。

内容としましては、

1. 訓練用の自転車エルゴメーター…体力や筋力をつけたい方
2. 平行棒での運動 …動作の練習や歩く練習をしたい方
3. 加圧式マッサージ器(メドマー)…足の浮腫みや疲れをとりたい方
4. 電気療法(干渉波、低周波) …肩こりや腰痛を和らげたい方

がございまして、それぞれ取り組んで頂いております。

実際に、おかわりテーションを始めて1ヶ月が経ちましたが、連日多くの方にご参加いただき、良い時間を過ごせたとお言葉を頂いております。

リハビリにおいては、今後も皆様に最大限有効にお時間を使っただけ、身体機能の向上にむけてお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

*1: おかわりテーションという言葉は、施設内のみの造語です。

*2: おかわりテーションは、参加の可否に関わらず介護保険の加算の対象にはなりません。

*3: 器具や時間の関係上、人数に限りがあり、お断りさせていただくこともございます。また、職員数の関係上、実施できない場合もございますので、ご理解いただきたいと思います。



1. 訓練用の自転車エルゴメーター



2. 平行棒での運動



3. 加圧式マッサージ器(メドマー)



4. 電気療法(干渉波・低周波)