

夏らしい暑夏も大量降雨水びたして、一気に冷夏？残暑はどうなるやら？

身近に半身不全麻痺の人を見て考えたこと。

動物としての人間の進化を考えると、一日中食べ物を獲得するため歩き回れる人間が生き残り、現在に至る。

一定量の全身運動を行う事で人は「健康」を維持できるのだ。「健康」な人に必要な日常の運動量を「10」とすると、その多くは運動だと意識しない「日常動作」で毎日獲得している。

ごろごろ寝て過ごして運動量が「5」に減れば、統計上はそれに比例して健康を害し、早死にするだろう。

半身不全麻痺の人は、そもそも無意識の日常生活の運動だけで、「10」を行うことは無理だ。せいぜい「3」。つまり意識して運動してプラス「7」を得なければ統計上早死にすることになる。

そこで、大切な下肢筋力と、転倒予防の平衡感覚を維持するため、股関節と膝の運動に適した「スクワット」や、「安全な歩行」を、毎日集中的に一定時間行なう必要がある。そこに、短時間に習慣として集中して行うために、マシンを用いる意味がある。

ただし体力と健康を維持しようという本人の動機が必要だ。

動機も、有る無しでなく「家族に迷惑をかけたくない」程度の消極的な方から、「再び山歩きしたい」など積極的な方まで様々だ。

続けようとする本人の意志と、周囲の理解も様々。その方の生き方なので、何を選ぶほうが良いのだが、あとで後悔する事がないよう、なるべく外来でも事実をふまえたアドバイスをを行なうようにしている。

半身麻痺の人に限らず、高齢者や病気の人の多くで、体力や筋力維持に必要な日常動作が不足している。できれば、毎日合計1時間以上、体を動かす事に費やして欲しい。「筋トレ」や「スロージョギング」は健康人のためというより、むしろ上記の方々にこそ有効かつ必要であると考えます。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊



スタッフブログを
毎週更新中！！

ハーブ内科

検索



【くもん学習療法】

ハーブデイサービス・グループホームでは、認知症予防・維持改善のため、くもんの学習療法を取り入れています。

運動療法デイサービスの頭の体操コーナーがリニューアルしました。

入口付近の大きな窓の近くで、外が良く見えて、とても明るい場所です。

最近では、字を書いたり声を出して読むことがリハビリになると、男性利用者様も増えていきます。皆様、毎回、和やかな雰囲気を楽しまれています。



【回想法デイサービス】

毎月1回お楽しみおやつDAYという日があります。今月はかき氷🍧。猛暑の中での予定が異常気象のせいなのか少し予想外れの曇り空…。

スタッフ頑張ってけずり3種類の味を皆さんに選んで頂く形式です。みぞれ・抹茶・いちご。やはりいつもの時代もいちご練乳が人気のようにでした。



お口も体も冷えてしまいますのでおいしい緑茶で温まって頂きました。来月は、敬老会を兼ねて大好評のスイーツバイキングです。お食事でお世話になっているメフォスさんとコラボで、ただいま美味しいスイーツを考案中です。お楽しみに！！



【ゆいまある】

グループホームハーブゆいまあるでは、夏祭りを開催いたしました。法被を着て、皆で炭坑節や東京音頭を踊ったり、夏祭りらしい千本引きで景品を当てたりしました。景品の中で性別が違うのではという景品もあり、それもまた楽しそうにされていました。



夕食にはお寿司が出て、いつもは少食な方が残さずたくさん召し上がったのを見て、とても嬉しく感じました。外出できないけれど、室内でも盛り上げられる事を続けていきたいです。