

# ラベンダーだより 第5号

香住ヶ丘リハビリ訪問看護ステーション

福岡市東区香住ヶ丘一丁目7番5号  
TEL: 092-674-0202 FAX: 092-673-0018  
E-mail: noda@k-kasumigaoka.com

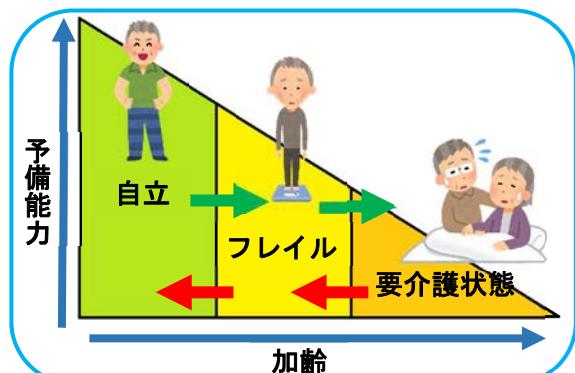
今年も暑い夏がやってきました。梅雨が明けてから8月上旬までが熱中症のピーク時期です。この暑さに負けずしっかり水分を摂り、美味しく食事をし、適度な運動を行い筋肉をつけ、元気よくご一緒に乗り越えていきましょう！



## 最近話題の『フレイル・サルコペニア』

### ○フレイル(虚弱)とは

加齢に伴い身体能力(予備能力)が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態です。また介護が必要になる前段階で、筋力や身体機能の低下以外にも、疲労感や活力の低下も含まれます。



### 【簡易フレイルチェック！○・×で答えてみましょう！】

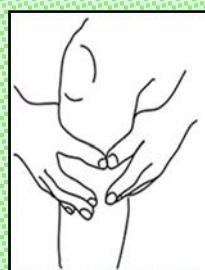
- ① 6ヶ月間で2~3kgの体重減少があった。
- ②以前に比べて歩く速度が遅くなった。
- ③ウォーキングなどの運動はやっていない。
- ④ 5分前の事が思い出せない事がある。
- ⑤ (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。

※○が3個以上ならフレイルの可能性があります※

### ○サルコペニアとは

ギリシャ語の筋肉(サルコ)と喪失(ペニア)を組み合わせた言葉で、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことをいいます。転倒や寝たきりの原因となることもあるため、体力・筋力の維持・増強や十分な栄養摂取を行いサルコペニアを予防することが大切です。

### サルコペニアをチェックしてみましょう！



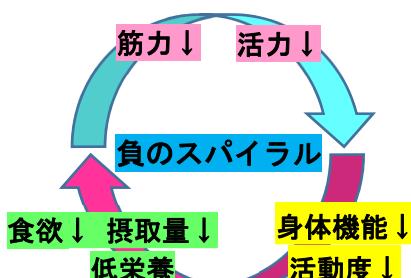
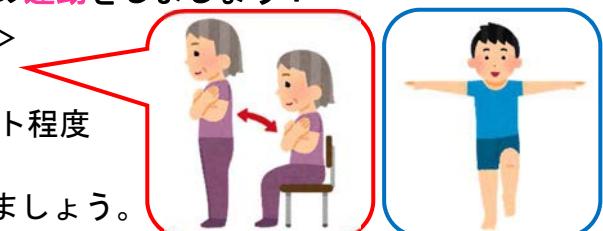
両手の親指と人差し指で輪を作りふくらはぎの最も太い部分と太さを比較します。  
輪とふくらはぎの間に隙間が出来るとサルコペニアの可能性があります。

### ～フレイルやサルコペニアを予防するための運動をしましょう！～

<足や腰の筋肉をつけて転倒・骨折・寝たきりを予防！>

- ①立ち座りの運動…1セット5~10回、1日3セット程度
  - ②片足立ちの運動…片足を上げて10秒間保持、1日3セット程度
- ※運動量は個人で違うため辛くない範囲で行いましょう。

転倒を予防する為にテーブルなど支えがある場所で行いましょう。



ほかにも食事の栄養バランスに気を付ける事や地域の行事に積極的に参加して外に出ることもフレイルサルコペニアの予防に効果的です！



理学療法士 黒岩

## アロマテラピー情報局 ~アロマでカビ対策~

家の中でカビが繁殖しやすい場所、第1位はエアコンだそうです。カビはダニの発生やアレルギーを引き起こす原因にもなり、高齢者や免疫が低下した方の肺に感染すると、重症のアレルギー性肺炎を起こしてしまいます。



エアコンでカビを繁殖させない対処法は、3ヶ月毎にエアコンの中を掃除するのが良いそうです。掃除する時に、アロマオイルを4~5滴たらした水に雑巾を浸し、固く絞ってフィルターを拭けば、防カビに効果的です。アロマオイルには優れた殺菌、防カビ作用を持つものがあります。自然なものなので、植物の心地よい香りを楽しみながらご家庭で安心して使えます(\*^\*)v



### \* おすすめアロマオイル \*



- ①ティートリー：殺菌・抗菌・抗真菌(カビ)作用に優れ、免疫力を高める働きもあります
- ②ユーカリ：殺菌・抗菌・抗真菌 気分がリフレッシュ 花粉や風の予防にも
- ③ラベンダー：殺菌・抗菌・抗真菌 その他多くの効果をもち、安全性が高い
- ④ペパーミント：抗菌・抗真菌 冷却作用もあるので、暑い時に嗅げば体感温度が下がります

看護師 篠田

## 熱中症と脱水について ~かくれ脱水に注意しましょう~

熱中症の経度の症状としてはめまい・立ちくらみ・手足のしびれ・気分不良などがあり、中等度は頭痛・吐き気・嘔吐・全身倦怠感などがあります。重症になると意識消失・痙攣などの症状がみられます。対処法としては涼しい場所で体を冷やすことと、水分補給を行う事です。それでも改善しない場合は救急搬送をする必要があります。



熱中症は、体温上昇⇒発汗⇒脱水⇒発汗ストップの順で症状が出現しますのでまずは脱水を予防することが一番の熱中症予防に繋がります。脱水症は進行するまで症状が出にくいことが特徴です。また脱水症の一歩手前の状態を「かくれ脱水」と言います。かくれ脱水は炎天下の屋外以外でも起こりますので、屋内にいる時や夜間時にも十分に注意が必要となります。

予防の方法としてはエアコンなどで体温調節を行い、屋外にいる時と同様にこまめに水分補給することが重要です。特に夜間に關してはトイレに行きたくないからとの理由で水分を控える方もいらっしゃいますが、入眠中に発汗し脱水に陥るケースもありますので、寝る前にも水分補給をしっかり行い、熱中症とかくれ脱水に十分な注意をしていきましょう！



看護師 宮本

苦いけど旨い！

## ～ゴーヤとナスの豚みそ炒め～

暑い日にがっつり！



栄養豊富！！  
ビタミンC  
食物繊維  
鉄分 など



ポリフェノールで  
血栓予防！  
疲労回復！！



### 【作り方】

- ①ゴーヤは綿と種を取り、薄切りにして塩もみをしておく。なすはヘタを切り落とし、回しながら包丁を斜めに入れ、ひと口大の乱切りにする。ピーマンはタテ・ヨコ半分ずつにハツ切りにする。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、豚肉を入れ火が通ったらナス、ゴーヤ、ピーマンを入れ中火で炒める。
- ③最後に合わせ調味料を、炒めた具材と中火でからめれば完成♪

### 【材料】(1人前)

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ・ゴーヤ : 1/2 本 | ・豚肉 : 100 g |
| ・ナス : 1/2 本  | ・ピーマン : 1 個 |
| ・ゴマ油 : 大さじ 1 |             |
| 『合わせ調味料』     |             |
| みそ : 大さじ 2   | 酒 : 大さじ 1   |
| みりん : 大さじ 1  |             |

理学療法士 江島

### ☆あとがき☆

あつという間に創刊から1年が経過し、無事に第5号を発刊することができました。いつも読んでいただき有難うございます。

編集担当：黒岩・篠田・上武  
平成29年8月吉日