なるざ健康新聞

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目301番地 訪問看護ステーションなるざリハビリサービス

TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/

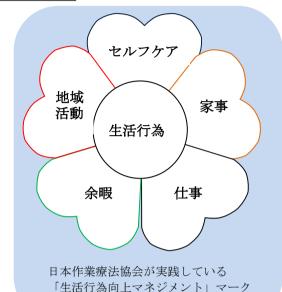
== もくじ ==

- 1. 「生活を営む」こそが 介護予防
- 2. 自然治癒力を高める 睡眠法について

担当:谷川 ・ 岩城

「生活を営む」こそが介護予防

夜はしっかり眠って身心を休める。朝、目が覚めると、布団をめくって、寝返りをしながら起き上り、立ち上がり、移動して、トイレを済ませ、顔を洗って、食卓につく。新聞を広げそれを読み、朝食を食べる。家族と会話をしながら、歯を磨き、ひげも剃る。着替えをして、車を運転して会社に向かう。友人の家まで歩く。畑までバイクを走らせる。ごあいさつで始まり、携帯電話をかけたり、テレビのニュースに耳を傾けたり、近所の人とおしゃべりをしたり、計算をしたり、計画を立てる。商談したり、畑を耕したり、カラオケをしたり、スーパーで買い物したり・・。



この様に、人は24時間365日、様々な作業を絶え間なく続けます。作業によって身心は活性化され、その人にとって意味深い主体的な生活が維持されていくことになります。毎日規則正しく身支度を続ける人、子や孫の世話を続けるおばあさん、趣味の川柳を投稿し続ける人、店の手伝いに立ち続ける人。その人が、どんな作業を行ってきたのか、またどのように行うのかは、その人がどんな人なのか、どんな考えの持ち主なのか、その人の存在そのものを示していると言えます。

平成 18 年に、介護保険制度は「介護」に加え、「予防介護」が制度化され、筋肉トレーニングや脳機能トレーニングなど、介護が必要な状態に至らないよう、介護予防に資するサービスが行われるようになりました。しかし、一部の人に受け入れられ、実施されたに過ぎず、全体として十分な成果は得られていない結果となっています。筋肉トレーニング、脳機能トレーニングだけが独り歩きして、個人の生活行為(作業)の改善にどう活かされるのかが後付けになっているからです。

例えば、「新聞を毎朝取り込み、読み終わったら新聞を片付ける」という 生活行為(作業)が、主体的に生活を営むという意味で重要な価値であっ たなら、そのことを見極め、それに必要な心身機能の向上を計画実施し(そ の動作に必要な筋トレもここに含まれます)、家屋や手すりなどの物理的環 境や、家族やヘルパーなどの人的環境を調整し、この生活行為(作業)を 可能にしていこうとする、この様な仕組みが必要ということになります。



人生には病気や、家族環境の変化、社会との関係の変化(退職など)が付きものです。その都度、生活という作業の作り直しが必要になります。今後は、このような人生のアクシデントや転機に、個人の生活の歴史やその価値を見極め、適切にアドバイスし、サポートできる専門職や予防介護サービスが必要であると感じます。

自然治癒力を高める睡眠法



現代人の多くのストレスが睡眠不足、睡眠の質の悪さからきています。つまり、 みなさんの睡眠の質を高めることで、多くのストレスが解消されるのです。今回 のテーマは「熟睡の5ポイント」。熟睡をするためにとっても大切なポイントをお 伝えします。

睡眠前・睡眠後のポイント

1、 食後すぐにお風呂に入りますか

答え 2時間以上空けてから入眠

2、 先にお風呂にしますか? 食事にしますか?

答え お風呂が先 但し食後2時間以上空けて入浴すればOK

3、 眠る前の準備とは

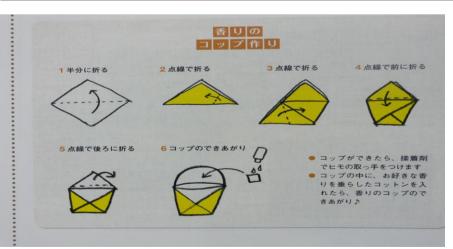
答え 昼間動く事(例えば20~30分歩く 5分程度スロージョギング) 携帯やパソコンは入眠1時間前は見ない

4、 理想的な睡眠時間は

答え 7.5時間 6時間以下はよくない

5、 起きた時にオススメ行動

答え 冷たくない白湯をコップ 1/2~1 杯程度飲む



アロマを活用してみては

植物の香りによってホッと 安らいだり、身体の中から活 力がわいてきたり・・・

自分にあった香りは心を<u>リ</u> ラックスしてくれます



精油は、ハーブギャ ラリー(エルパ店内 など)アロマの店で 購入出来ますよ 好きな香りを選んで、シールなどで思い思いにアレンジ して持ち歩いてみてはいかが ですか
