



風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

平成30年1月 第10号

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。12月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、リハビリ職員による「ウォーキングと認知症予防」を掲載しておりますので、ご参考にしていただければ幸いです。

～イベント紹介～

4F入所フロア

先月は、12月15日(金)にクリスマス会と誕生日会をしました。今回は、職員もサンタクロースの衣装で登場し、明るい雰囲気が始まりました。誕生日者6名の紹介、プレゼントの贈呈と写真撮影の後、職員の演奏で『Happy Birthday』を歌いながらお祝いしました。また、クリスマス会では『赤鼻のトナカイ』を利用者様と一緒に歌い、楽しそうに過ごされていました。職員のダンスでは、ダンスのキレと時折見せるユーモアな姿に、爆笑が起こりました。



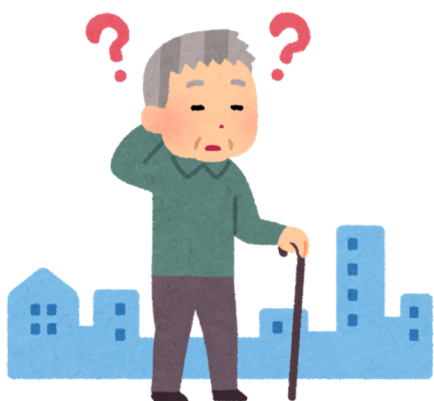
通所リハビリテーション

今年最後のイベントに『クリスマス会』を開催しました。職員も、サンタやトナカイの衣装に身を包み「似合ってるわ」「可愛い」と利用者様から声を掛けていただき、気分上昇。まずは、一攫千金ゲームです。1対1で向かい合わせに座り、段ボールで作った1万円札をより多く箱に入れた方の勝ち。職員が作成した棒で、皆さん必死の表情でお札をかき集めておられました。それを見ている他の利用者様は、涙を流して大笑い。普段おしとやかな女性利用者様も、皆が驚くくらいのスピードでお札をかき集めておられました。結果は1位、2位、3位全て、女性利用者様でした。次に、プレゼントくじ引きです。サンタさんが持ってきた箱から、お1人ずつ番号くじを引いていただきました。美容グッズや健康グッズのプレゼントを手に入れ「嫁さんにお土産できたわ～」「しあわせ」と喜んで下さいました。来年も、皆さんに喜んでいただけるイベントを考えていきたいと思っております。



ウォーキングと認知症予防

歩行能力が低下しない筋肉量を維持するためには、中等度の運動が必要です。この中等度の運動が病気の予防にも効果があることが、東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チームの研究で明らかになりました。



中等度とは運動の強さのことで速歩きがこの運動に当てはまります。中等度の運動は歩行能力のみならず、老化や疾病予防に様々な効果をもたらすということが明らかになってきたそうです。その後の研究でそれぞれの病気の予防には有効な歩数と中等度活動時間も分かってきたようでそれが下記の図になります。一方で、歩数や活動時間が多ければ多いほど、健康に良いというわけではないということも分かってきたようで、病気の予防効果は1日1万2000歩・中等度活動時間40分が頭打ちで過度の運動は免疫機能を下げるリスクもあるそうです。

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2000歩	0分	ねたきり
4000歩	5分	うつ病の予防
5000歩	7.5分	認知症・心疾患・脳卒中の予防
7000歩	15分	骨粗鬆症・がんの予防
7500歩	17.5分	体力の低下(下肢筋力・歩行速度)
8000歩	20分	高血圧症・糖尿病の予防 メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9000歩	25分	高血圧・高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12000歩	40分	肥満

(中之条研究より)



リハビリ室 主任
作業療法士 松野 理



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス



Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277
入所 80 床 (全床認知症専門棟) 通所リハビリテーション 40 名

