



# 風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和3年4月 第49号

春風の心地よい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしですか。3月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、理学療法士による「メタボリックシンドローム」掲載しております。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

3月19日(金)に誕生日会を行いました。4Aフロアでは、最初に『ラジオ体操第一』『北国の春』『リンゴの唄』を流して体操を行い、その後3月に誕生日を迎えられた利用者様の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影を行い『Happy Birthday To You』を歌いお祝いをしました。今月は両フロアともに、ひな祭りをテーマにしたゲームを行いました。4Aフロアでは、段ボールでひな壇を作り、ひな人形に見立てた人形に点数を付け、輪投げを行いました。今回はチーム制ではなく、個人戦で点数を出しました。参加された利用者様からは「ひな壇がきれいだな」「懐かしいわ」などの感想もあり、若い時代を思い出しながら、大変楽しんでおられました。



4Iフロアでも、4Aフロア同様に誕生日を迎えられた利用者様のお祝いをしました。歌の後は『ラジオ体操第一』を流し、体を動かしていただきました。段ボールで作った木に、予め両面テープを貼り付けて、桃の花に模した玉を投げ、桃の木を完成させていただきました。その後で、顔の部分のみを切り抜いた、お内裏様とお雛様を準備し、切り抜いた部分に顔を入れていただき、写真撮影をしました。短い時間ではありましたが、昔を思い出されている利用者様もたくさんおられ、楽しい時間を過ごされていました。

### 通所リハビリテーション

通所リハビリテーションでは、現在コロナ感染予防対策のため教室のような机の配置を行っております。その中で工夫をしながら、日々レクリエーションに取り組んでいます。

ホワイトボードを使ってのクイズが主流となっており、漢字クイズやお題に沿ったしりとり(食べ物しりとりなど)・難読地名クイズ・〇×クイズ・歌クイズ・古今東西クイズ・ビンゴゲームなど、皆様に飽きがこないよう毎回考えて行っています。

これからも楽しんでいただけるように職員一同、取り組んで参りますのでよろしくお願いいたします。



# メタボリックシンドローム

- ・メタボリックシンドロームとは内臓脂肪が過剰に蓄積されていることに加え、血圧上昇・空腹時の高血糖・脂質の異常値などがみられる状態のこと입니다。
- ・メタボリックシンドロームは、腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上あり、高血圧・高血糖・脂質異常のうち 2 つ異常がある場合と定義されています。

## 原因

- ・運動不足、偏った食生活、睡眠不足など生活リズムの乱れ・ストレス・喫煙といった好ましくない生活習慣が積み重なることによって生じます。

## 症状

- ・メタボリックシンドロームは病気ではないため、決まった症状はありませんが、動脈硬化・高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす場合があります。

## 治療

- ・好ましくない生活習慣によって内臓脂肪が蓄積されてしまうことが大きな原因となっているため、治療ではまず内臓脂肪を減らすことが検討されます。
- ・食事療法や運動療法などによって栄養過多の状態を改善し、内臓脂肪の減少を目指します。

## 予防

- ・食生活や運動習慣・睡眠・ストレス、喫煙習慣などさまざまな生活習慣を改善していく必要があります。
- ・食事は栄養バランスがよく適正カロリーを守ったメニューを選び、運動は適度なウォーキングなどの有酸素運動をするのがよいとされています。
- ・生活リズムを整えて疲れやストレスがたまりにくい生活を心がけ、喫煙習慣がある場合には禁煙外来などを利用して禁煙を成功させることがすすめられています。



大切なのはストレスなく生活習慣の改善を行うということなので、無理な食事制限・無理な負荷量の運動は行わず、自分が負担なく行えるペースで生活習慣の改善を行いましょう

リハビリ室

理学療法士 松山 尚樹



〒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 100 床 (全床認知症専門棟) 通所リハビリテーション 40 名