



上板橋訪問看護リハビリ
ステーション紹介

リハビリコラム
アンチエイジング その7

職員研修会報告

慈誠会トピックス

リハビリクイズ

編集後記

上板橋訪問看護リハビリステーション

訪問看護の
スタッフの皆さん
です！！



上板橋訪問看護リハビリ ステーションのご紹介

ステーションの特徴は？

スタッフ数

看護師：4 名

リハビリ（病院兼務）：4 名

訪問看護所長に
聞きました



訪問看護は、病気や障害があっても、住み慣れたご家庭で生活できるように看護師や理学療法士等が、ご自宅に訪問しお手伝いをしています。

平成 25 年に、上板橋訪問看護リハビリステーションに改名し、さらにリハビリの充実図っています。自宅の環境に合わせたリハビリを行い、その人らしい生活が継続できるよう支援しています。

ステーションの目標、 またはアピールポイント



心優しいスタッフが揃い、ステーションはいつも笑いに包まれています。暖かい笑顔、思いやりのある声かけ、心のこもったケアを実践！！

「待ってるよ」の一言が聞けるよう、日々頑張っています。

訪看所長



在宅医療ついて一言？

介護には期限がなく、ご本人やご家族が身体的にも精神的にも、負担を抱えていることは十分に考えられます。よりよい在宅生活が送れるよう、ライフスタイルに合わせた支援を提供することはもちろん、訪問看護師と一緒に介護をしているという、安心感や連帯感をもって頂けるような関わりをしていくことが、私たちの大切な役割だと考えています。



リハビリから一言

今後の高齢化社会は、在宅生活を支援する訪問看護の役割は極めて大きく、社会的にも、とても期待されています。在宅生活をサポートすることが、どれだけ大変かは、訪問リハビリ

リハビリとアンチエイジング その 7 トレーニングの原則

リハビリが力を合わせ、利用者様にとって、かけがえのない、頑張っていこうと思います。

暑い夏に向けてのアンチエイジング

運動をして健康増進やダイエット成功し、グッドプロポーションで過ごしたい夏がやってきました。ぜひ、失敗しない効果的な運動を実施して欲しいので、前号と同じく運動に関わる健康情報を整理していきたいと思います。

今、フィットネスやトレーニング、リハビリなどで使用されるトレーニングの原理・原則があります。

約 100 年前にドイツの発生学者、ウィルヘルム・ルー*¹ が提唱した「**筋肉は適度に使うと発達し、使わなければ細くなり、過度に使用えば障害を起こす**」という法則です。

この<ルーの法則>を発展させたのが、今、広く利用されているトレーニングの 3 つの原理と 6 つの原則*² です。

運動も基本が大切ですね

簡単に紹介します。

3 つの原理

①.過負荷の原理

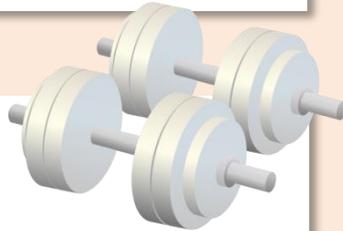
ある程度の負荷を身体に与えないと運動の効果は得られない。強度の最低ラインは、日常生活の中で発揮するより強い負荷です。筋肥大するためには、高強度で筋繊維損傷させ、回復させるというサイクルを繰り返します。

②.特異性の原理

スイマーが野球を練習しても泳ぎは上達しません。競技種目に適したトレーニングが必要です。

③.可逆性の原理

努力して獲得した効果もトレーニングを中止すると失われていきます。脳は楽な生活が大好きで、すぐに適応します。



原理通りではないよ、という報告もあります。

中高年者は“特異性の原則”を忘れよう！！*⁴

若者はマラソンの練習に筋トレを取り入れても効果は出ません。しかし、中高年は、筋トレを取り入れると持久力の運動にも成果がでるそうです。

加齢に伴う筋肉の減少が生じており、持久力アップにおいても、筋トレを実施し、補完する事が必要なようです。



基本に則って頑張りましょう。強い意志とやる気（精神論）だけでは大変ですからね。

6 つのトレーニングの原則

1.意識性の原則

トレーニングの内容・目的・意義をよく理解し、積極的に取り組むことです。仕事も同じですね・・・。

2.全面性の原則

持久力・筋力・柔軟性などの体力要素をバランスよく高めることです。例) お腹を凹ませようと腹筋ばかり鍛えても、猫背になって、柔軟性に欠け、また、腰筋・背筋にも影響し、腰痛が生じることも。

3.専門性の原則

健康づくりでは持久力と筋力トレーニング・ストレッチング、その運動で使われる筋群を実際の活動様式（スピードが必要なのか、持久力が必要なのか）に合わせて行います。

4.個別性の原則

トレーニング内容を個人の能力に合わせて決めます。効果だけでなく、安全のためにも極めて重要です。

マラソン後で、ヘトヘトなのに、乳酸値低下

従来の考え方は、

エネルギーの燃えカスが、乳酸で、乳酸が一定の濃度以上溜まると、組織や血液が酸性に

リハビリとアンチエイジング その 7 トレーニングの原則

5. 漸進性の原則

体力・技術力の向上に伴って、運動の強さ・量・技術課題を徐々に高めていきます。同じ事の繰り返しではそれ以上の向上は望めません。定期的な運動内容の再検討が重要です。

6. 反復性・周期性の原則

運動の学習には、ある程度の期間、規則的に繰り返す事が重要です。反復は、技術を上げるための重要な要素です。周期性の原則は、どの時期が最も効果的かを考え、長期的な視野で運動計画を行うことです。誰でも目先の結果にこだわり過ぎてしまいますからね。



運動の原理原則も大切ですが、一番は・・・

個人的には、原理原則を準じて実施することは、効率的で効果を高めてくれますが、何よりも“継続できる”かが、最も大切です。最初に、ご自身で計画した頻度・量よりも、さらに、3割ほど少なくしたプログラムぐらいから始めた方が、臨床経験的にも効果的に継続できる気がします。

話は変わりますが、

「乳酸＝疲労物質」はウソ！

「乳酸は疲労物質」「乳酸値は低い方がいい」と思っている方は意外と多いのではないのでしょうか。乳酸は決して悪者ではありません。運動生理学・スポーツ科学の分野は急激に進歩していますが、未だ多くの最新情報が、幅広く浸透していないのも事実で、乳酸についてもそうです。

参考引用文献

*1 Wikipedia

*2 sports-japan.Com 筋力トレーニングを高める法則

*4 Monday's Globe and Mail : " Can weight training help endurance athletes last longer?" (Aug.15, 2011)

*5 東京大学大学院 八田研究所 HP より

その他：Wikipedia、アンチエイジングその他の Website より引用・参照



疲労物質どころか、エネルギー源！！

糖の利用過程で一時的にできるのが乳酸ですから、乳酸は老廃物ではなく、エネルギー源です。遅筋（持久力筋）線維や心筋で多く酸化利用され、エネルギーになっています。運動時の多くの疲労は乳酸が原因ではありません。

糖の摂り過ぎはダメですが

科学が進めば進むほど、疲労の原因がいろいろあることがわかってきています。乳酸＝糖なのです。スポーツドリンクにも入っています。糖は運動で最も重要なエネルギーであると同時に、脳や神経の唯一のエネルギーです。したがって糖を利用しやすくすることが、疲労の軽減につながるのではないかと考えています。でも摂り過ぎは糖化により加齢を促進させますのでダメですよ！！

がんばれ乳酸！！

乳酸は『悪者＝疲労物質』から、正義の貴重なエネルギー源へと、汚名返上・逆転無罪されているのです。

リハビリ勉強会の報告 By 後藤言語聴覚士

5月19日、23日に「嚥下障害～安全に嚥下するための方法」と題して院内勉強会を実施しました。勉強会では、普段食事介助をしているナースさん、ケアワーカーさんに患者さん役と介助者役で2人1組になってもらい食事介助体験を行いました。実際に食べ物を使用し介助体験をしてもらうことで、顔が上を向きすぎているなど姿勢が崩れていると、唇が閉じづらく、飲み込みがしづらいことを実際に体感することができました。また、目を閉じたまま食べると何を食べるのかが事前に分からないため、目を開けて食べた時に比べ嚙む回数（咀嚼回数）が増えるという体験もしました。食べる前に、何を食べるかという情報も「〇〇を食べますよ」としっかり伝える重要性を学びました。



参加したナースさんからは、「見えないと、何を食べているのか分からず、不安で唾液が出ず、何度も嚙んでしまう。こんなに変わるんですね。」という声も聞かれ、何を食べるのかを伝えたり、見えやすい位置、食べやすい位置から食べ物を口へ運ぶという介助者の少しの工夫で、食べやすさが変わることを実感できました。

勉強会に参加した皆さんが熱心に聴いて下さり、質問や介助体験を通しての感想なども多く、とても有意義な勉強会でした。

勉強会の最後には「学校では習ったけど、忘れてしまっていることもある。こういう勉強会は定期的に行った方がいいね。」という声も聞かれました。

食事をすることは患者さんにとっての楽しみの一つです。より安全においしく召し上がって頂くために、今後も日々勉強し知識を共有していきたいと思いました。



トピックス



今年度中に、上板橋病院にも回復期リハビリ開設予定です!! 回復期リハビリ病院は、多くありますが、上板橋病院では、急性期、回復期、療養病棟、在宅（通所リハ・訪問リハ）と、なんと全て包括的にリハビリを提供できるサービスを整えています!! もちろん、地域との連携を重視し、患者様・利用者様にとって最も良いサービスが選択できるようサポートしていきます。

今月のリハビリクイズ

さて、夏のシーズン到来です！！この時期の話題と言えばやっぱりあれですよね？

「脱水」に関するクイズ！身体からどの程度の水分が失われると命の危機があるのでしょうか？

1. 2~3%
2. 5%
3. 7%
4. 10%
5. 100%



前号のアンチエイジング記事に、“水太りはしません” “水では脂肪は増えないし太りません” “発汗させることで新陳代謝を促し、脂肪が燃焼するは間違いで、発汗と脂肪燃焼は関係しない”と書きました。覚えています？人間 60%は水です。水分補給して下さいね！！ちなみに、運動による発汗に対して、水分補給が十分でなければ、血液の粘性が上昇し、血栓性のリスクが上昇します。高温多湿での運動には注意しましょう。

正解は4の10%

解説 脱水先生のQ&A

生徒(S)：脱水って昔からよく聞くんですけど、どんな状態の事を言うんですか？

脱水先生(D)：うん、良い質問だね！身体の体重の大部分は水分の重さだという事をしているかい？
成人なら体重の約60%、高齢者では約50%とされているんだ。

簡単に言えば、そこから水分が失われた状態の事を言うんだよ。

S：難しいことは分かんないから、手っ取り早くなったらどうするか、ならないためにはどうするかを教えてください！

D：おいおい、君はせっかちだな！まず、なったらどうするかだけど、軽度の脱水ならOS-1の様な経口補水液を飲む事で改善する場合があるよ！重度の場合はすぐに病院へ行った方が良いね。

S：O塚製薬の回し者ですね！わかりました。では、ならないためにはどうすれば良いのですか？お年寄りに焦点を当てて教えてください。

D：まずは、生活環境の見直しからだよ！1. 室温が適切か(28℃以下) 2. 室内の風通しはどうか 3. 直射日光が当たりすぎていないか等々

S：へえ～！ためになるう～！特に室温なんかは、主観的に室温を判断するのではなく、温度湿度計なんかを使って客観的に判断することが重要だよ！寒がりな人が多いもんね！

D：後は、夏なのに暑い恰好をしていないか、水分はしっかりとっているか、食欲は急になくなっていないかとかも気にするといいね。

S：他には脱水症状を見抜くワザとかないんですか？

D：実はね、、、あるんだよ！例えば、“痰が絡んだ咳を繰り返していないか” “脇の下に汗をかかなくなっていないか” “手の甲の皮膚をつまんで戻した時にハンカチをつまみ上げた様に戻るのに時間がかかるか(ハンカチーフサイン)”等々だよ

S：へえ～！！これで夏の生活は万全だね！！

D：うん！！これらに気をつけて快適な夏を過ごそうね！！