



新年のご挨拶

管理者 普川 利佳

新年明けましておめでとうございます。

さて、皆さん今年はどんな目標を立てましたか？きっと皆さん決めていると思います。

わたしは「常に笑顔絶やさないようにする」と目標を立ててみました。笑顔は人を元気にしたりほっこりしたり等伝播していきます。皆さんが笑顔で安心して日常生活を過ごすことができるよう、また目標達成できるようスタッフ全員で関わっていきます。

まだまだコロナやインフルエンザが発生しています。手洗い、うがい、規則正しい生活を行いながら「もらわない」「うつさない」で乗り切って行きましょう。

今年もみどりヶ丘訪問看護ステーションをよろしくお願いいたします。

本年もよろしくおねがいします



ホームページがリニューアルされました！！

あったんですよ！ホームページ！（数年更新されてなかったんですけども）スタッフが頑張ってくれて、リニューアルされました～（*^*）

「**社会医療法人祐生会**」で検索できます。トップページの「**新着情報**」に毎月ニュースが更新されます！

施設内容は「施設一覧」⇒「訪問サービス」⇒「みどりヶ丘訪問看護ステーション」の「詳しくみる」で見れます。

訪問サービス



みどりヶ丘訪問看護ステーション
〒968-1127
大坂府高槻市西風上1丁目35-17
TEL:072-681-5605

茶木みどりヶ丘訪問看護ステーション
〒967-0034
大坂府茨木市寺橋3丁目1-25
TEL:072-665-8144

詳しくみる



「みどりヶ丘病院」の方からでも見れます。トップページを一番下まで下がる⇒「組織・グループ施設」⇒「訪問看護事業所 みどりヶ丘訪問看護ステーション」を選んで下さい。

まだまだ更新したところなので至ってまじめ～な感じと、毎月のニュースの更新くらいではありますが、何か新しいことができればなーと考えています。またマイナーチェンジがあればお知らせしますので、よろしくお願いいたします！！

（よければ法人や病院のホームページも見て下さい！）

よろしく
お願いします



みどりヶ丘

訪問看護ステーションニュース

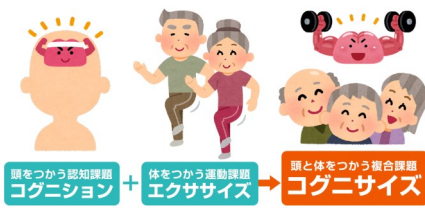


社会医療法人 祐生会
みどりヶ丘訪問看護ステーション

あけましておめでとうございます。「おれんじすまいる☺」です。

昨年12月号のニュースで、頭と体の体操「コグニサイズ」を実施しているとお伝えしました。コグニサイズって何？と思った方もいるかもしれないので、今回はコグニサイズについてお話ししたいと思います。

その前に軽度認知症(以下：MCI)についておさらいです。MCIとは健常者と認知症の中間にあたる段階で、**認知機能に問題は生じているものの、日常生活には支障がない状態**のことを言います。MCIは1年で約10%、5年で約40%は認知症に進み、反対に約40%は回復すると言われてはいますが、MCIの段階でコグニサイズを実施すると認知機能の維持・改善の効果が認められたとの報告もあります。



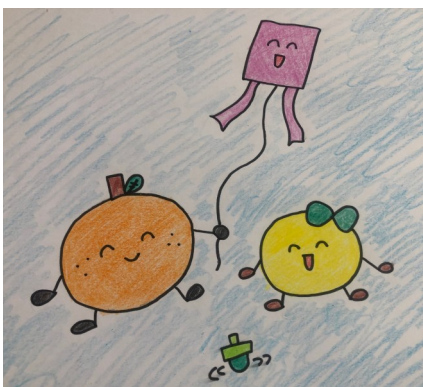
では、コグニサイズについて詳しく説明していきます。コグニサイズとはコグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語になります。**運動で体を動かすと同時に脳の活動を活発にする**機会を増やし、認知症の発症を遅延させることを目的としています。コグニサイズを続けているとだんだんと上手になるかもしれませんが、**それが目的ではありません**。認知課題がうまくできるということは、脳への負担が少ないことを意味します。運動方法や認知課題は「たまに間違えてしまうくらいの負荷」とされており、また運動は全身を使った中等度の負荷(軽く息が弾む)が適量となります。

実際の例をあげてみますので、ぜひやってみてください。立位が不安定な方や痛みがある方は椅子に座るなどして無理なく行って下さい。

- ①：両足で立ちます。そして声に出して数字を数えていきます。
- ②：「1」で右足を右横に出し、「2」で右足を元の位置に戻します。
- ③：「3」で左足を左横に出し、「4」で左足を元の位置に戻します。
…という行程を1セットで「20まで」など、数を決めて行います。
- ④：さらに3の倍数のときにステップと同時に1回手をたたきます。
- ⑤：①～④を繰り返して行います。



このほかにもいろいろありますよ(^◇^)



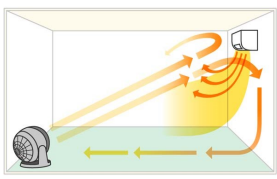
みなさん、どうでしたか？手を打つ数を変える(例：5の倍数、7の倍数)手を打つ場所を変える(例：頭を触る)など、課題に慣れ始めたらどんどん創意工夫して内容を変えてみましょう。「**課題を考えること**」も**大事な課題**です。興味のある方ややってみてみたい方はスタッフまでお声かけ下さい。私たちも実際にしましたが、頭がパニックになりました(^_^; 良い刺激になった証拠ですね(笑)

今年もおれんじすまいるをよろしく申し上げます。

節約しながらお部屋をあったかく！②

👉暖房を良く効かせる工夫👉

部屋の空気を循環させる



暖かい空気は上に、冷たい空気は床付近に留まります。上にある暖かい空気が床付近にも行き渡るように、サーキュレーターや扇風機を上向きにして動かし、**室内の空気を循環させる**ことで部屋全体を温めることができます。

ちなみに、窓の近くに空気清浄機を置くと、**窓際の冷たい空気を取り込み部屋の温度を下げてしまう**ので、置き場所には注意しましょう。

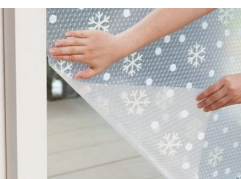
冷気を遮断する

暖かい空気と冷たい空気は互いに中和しようとするので、**暖かい空気は寒い方へ、冷たい空気は暖かい方へ移動**します。冷たい空気の流入を防ぐためすき間からの冷気や窓から逃げる熱を防ぎましょう。特に**部屋の暖かい空気の50%は窓から逃げていく**とされています。

すき間には「すき間テープ」を貼ることが有効です。特に**ドアと床の**



間のすき間では、床付近の空気がより冷たくなります。テープは安価で作業も簡単ですので、取り入れやすい工夫です。100均やホームセンターではテープ以外のいろいろなタイプのグッズも売っています。



窓からの断熱には、厚手で窓がしっかり隠れる**断熱カーテン**や、窓に直接貼る**断熱シート**、窓の前に立てかける**すき間風パネル**などが有効です。ちなみにこれらは**夏の冷房時にも有効**です。断熱シートは**結露を防ぐことでカーテンのカビ・ダニの発生を防ぐ**効果もあります。

局所暖房の利用

暖房をよく効かせる、から少し外れませんが、ピンポイントで暖房が効く局所暖房を使うと暖房効率が上がります。

エアコンで家全体を温めても洗面所やトイレなどは寒くなりがちです。これらの場所に小さいストーブやオイルヒーターなどを置くことで、**全体の暖房を強くするよりもコストが抑えられます**。また、こたつやホットカーペットがあれば暖房の設定温度を抑えて過ごせます。椅子やソファにいる時は電気毛布などで足元を温めるのもよいでしょう。



👉暖房以外で暖かくする工夫👉

冷気を遮断する

玄関や階段、勝手口なども冷気が入りやすいです。「簡単に」とはいきませんが突っ



張り棒に布を通してカーテンにしたり、思い切ってちゃんとしたカーテンやロールスクリーンなどを付けるのも手です。

また、床からも冷気が上がってくる場合は、カーペットやホットカーペットの**下に段ボールやアルミシートを敷く**のも有効です。



体を温める

足湯をしたり飲食にショウガを取り入れたり、湯たんぽや「着る毛布」を着るのもよいですよ。



まだまだ寒さは続きますので、いろいろ工夫してみてください！

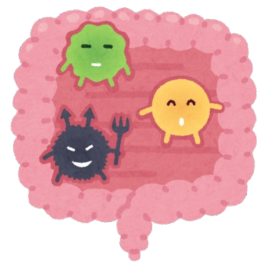
「正月太りと白湯」

「正月太り」とは、一般的に年末年始の連休で太ってしまうことです。

忘年会などのイベントの多さや味の濃い料理の食べすぎ、お酒の飲みすぎや運動不足、生活リズムの乱れなど様々な要因があります。



暴飲暴食によって腸が疲弊すると腸の働きが悪くなり、腸内環境も悪化します。腸内環境が悪化すると栄養素の消化吸収がスムーズに行われなくなり



余ったものは脂肪として蓄積されてしまいます。

また、腸の動きの低下により腸内の便を押し出すことができなくなり、便秘に陥ってしまうことも考えられます

正月太りへの対応は、早ければ早いほど効果的です。まずは食事を控えるか量を抑えるなどして胃腸を休ませます。そして、その休息期間中には抑えた食事の代わりに白湯を飲むことをオススメします。

白湯とは水を一度沸騰させたお湯の

ことです。白湯を飲んで体を内側から温めれば、弱っていた胃腸の働きも活発になり、便秘の解消も期待できます。



水道水でもきちんと煮沸させれば問題はありません。ポイントは水道水に含まれる塩素などを揮発させる必要があるので沸騰してもすぐ火を止めず蓋を開けた状態で10～15分間弱火でしっかりと沸かし続けることです。150～200mlくらいをコップなどに入れ、自然に50度程度まで冷めるのを待ちます。一度沸かしたお湯は電子レンジで温めなおして白湯として飲めますが、ミネラルウォーターもそのまま電子レンジで温めて白湯にできます。

白湯は朝（起床後）、昼・夕（食後は避ける）に飲むとよく10～20分かけてゆっくり飲みます。



とにかくお白湯は（飲み過ぎなければ）他にも良いこといっぱいです。正月太りのみならず、習慣としてもおすすめですよ☆

みどりヶ丘訪問看護ステーション 理念

「私たちは、看護・リハビリの
発想と技術を駆使し、
あなたが生活の場において
笑顔で過ごせるよう支援していきます」

社会医療法人 祐生会
みどりヶ丘訪問看護ステーション

〒569-1127 高槻市西真上1-35-17
Tel: 072-681-5605

❖ 編集後記 ❖

今現在もちろん年末なのですが、大晦日くらいにならないと「年の瀬感」が沸かないのですよね（それは更年期のせいだとスタッフが言っています…）

13日にアルツハイマー病治療薬「レカネマブ」の公定価格が承認されました。体重50キロの人で年間298万円になる見込みだそうです。高額療養費制度の適用があります。今回のニュースにあった「MCI」の状態の時にのみ効果がみられ、脳は不可逆性なので治るわけではないのですが、すごい進歩だな～と思いました。日進月歩ですね。

さて、みなさんはどのような年末年始を迎えられたのでしょうか？ 今年もよろしくお祈りします。