

幸風苑地域包括支援センター

「介護予防の集い」通信



こうちゃん

皆様こんにちは。お元気でお過ごしですか。

先月お渡しした「お元気チェック」。八割を超える多くの方に御返送頂きました。ご協力ありがとうございました。希望された方に職員がお宅にお電話をしたところ、御自分で体力維持に取り組む方も多く、お元気そうなお声が聞けて職員一同安心致しました。やはり「会話」はとても大切ですね。次回の「**ミモザ de スタンプウォーキング**」は12月を予定しています。同封のチラシをご覧ください、ご都合のつく方はぜひお越し下さい。皆様のお申し込みをお待ちしております。

次は「お元気チェック」の結果です。春から新型コロナウイルス感染症予防のため外出や他家への訪問を控えている方が多いと思われませんが、この領域を除くと以下の質問でチェックが多い結果となりました。

- 質問6 「階段や手すりを壁を伝わらずに登れない」
- 質問10 「転倒に対する不安が大きい」
- 質問14 「お茶や汁物でむせる事がある」
- 質問20 「今日が何月何日か分からない時がある」
- 質問23 「以前は楽だったが億劫に感じる事がある」
- 質問25 「訳もなく疲れた感じがする」



転倒事故の半分以上が「家で転ぶ」事故です(下図1)。室内の整頓を心掛け、玄関、ベランダなど片足立ちで重心を移動する場所では掴まる場所にも十分注意をして下さい。つま先の上げ下ろし運動や両手のグーパー体操なども毎日行いましょう。手足を動かす時「野菜の名前」「果物の名前」などルールを決めて思い出し口にしながらか運動してみてください。

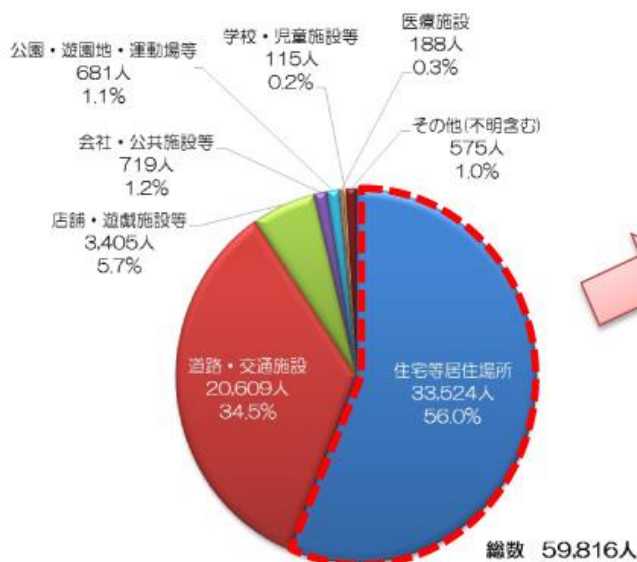


図1 東京消防庁 救急搬送データからみる高齢者の事故 高齢者の転ぶ場所から抜粋

⚠️ 血圧注意報

冬季は脳出血、クモ膜下出血、心筋梗塞が増える季節です。正しく服薬し塩分は控えるなど体調を整えましょう。
急激な寒暖差、息を止める姿勢や動作も血圧上昇を招きます。寒さを感じないように室温を調整し、無理な前屈姿勢での靴や靴下の脱ぎ履き、更衣時の姿勢にも注意が必要です。

脳卒中（脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血）は初期治療がとても重要です。特に脳梗塞は発症から四時間半までに行える特別な治療があります。様子を見て数日後に受診した時にはその治療は行えません。

- ① 顔の左右差、②腕の左右差、③言葉の出方 この三点を確認し、一つでもおかしい場合は
- ④異常を発見した時間を確認して出来るだけ早く病院に行きましょう(注)

注：米国脳卒中協会では脳卒中を疑う人を見たら3つのテストをするように勧めており、初期症状はその頭文字を取ってFASTと読ばれています。

⚠️ 緊急受診 持ち物例

- 薬手帳
- 既往歴(過去の病気)がわかるもの
- 親族等の氏名、連絡先
- 血圧手帳
- 医療保険証
- 診察券
- 内服薬
- 眼鏡
- 入れ歯

脳梗塞、心筋梗塞の治療では内服薬や既往歴がとても重要です。薬手帳はかかりつけ医が分かるだけでなく、薬の内容や量からその方の健康状態が推測できます。緊急時は連絡先などを咄嗟に話せない、携帯電話をうまく操作できない事があります。必要な情報はまとめて書いておくといざという時に安心です。

普段の血圧の推移は処方薬の飲み方や量を考える上でとても参考になります。入院した病院では処方出来ない(診療科が無い)場合があります。余裕があれば普段の内服薬・点眼薬などをお持ち下さい。

検査や治療の同意書の他、入院中は記入する書類が結構あります。緊急時は口頭で説明し同意を得る事もありますが、使い慣れた眼鏡があると安心です。また、食事は健康の基本です。入院中の食事がきちんと食べられるよう余裕があれば入れ歯を持っていきましょう。

★おしゃれは控えめに！

* 緊急検査等で紛失しないよう高価な貴金属は着けずに受診。