

## 第12回 認知症ケア研究会開催しました 2019.3.7



獨協医科大学病院 脳神経内科 准教授 辰元宗人先生のご講演でした。

### 高齢者の転倒・歩行障害に関する話題 ～認知症診療も含めて～

要介護施設従事者の方を主に  
参加していただきました。

健康寿命を延ばすためには、  
まずは、転倒防止や体幹の大切  
さなど辰元先生のご講演でした。

院長の小、中学校同級生  
の獨協医科大学病院  
辰元宗人先生です。

EQRリストバンドをつけてデモンストレーション  
をしています。

このリストバンドは、イタリアのアカピ社の製品で  
手首や足首に装着することで、体幹強化や  
バランス感覚安定柔軟性アップにつながるこ  
から、高齢者の転倒事故を防ぐことが  
期待できます。辰元先生も推奨しており、  
効果測定評価結果の紹介もありました。

# レスパイト ケア

という言葉ご存知ですか？

「レスパイト (Respite)」は、一時的休止、ひと休み、休息期間という英語です。介護関係者では、在宅でケアしている介護者であるご家族を癒すため、一時的に介護ケアを代替し、リフレッシュして頂くという家族支援サービスのことです。

介護者が心身共に疲弊してしまう事で、良質な介護ができなくなる事を防ぎます。「**家族がケアを休む必要性**」について、罪悪感を抱く事なく積極的に介護サービスを利用することで、心に余裕を持ち、笑顔で対応できたらお互いに心地よいですね。



## 運動器症候群(ロコモ)

知って  
おきたい

骨や関節、筋肉など身体を動かす仕組みを運動器といいます。「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことを「**ロコモティブシンドローム**」と呼びます。略称ロコモです。エレベーターや車を使う便利な現代社会において、人類は足腰を使う機会が少なくなっています。全世代の方々に注意が必要です。



家の中でつまずいたり滑ったりする



階段を上るのに手すりが必要である



15分くらい続けて歩くことができない



横断歩道を青信号で渡り切れない



片足立ちで靴下が履けない



2kg程度(1Lの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち歩くのが困難



家のやや重い仕事が困難

## 毎日「+10分」の心がけでロコモ予防

毎日の生活の中でいつもより10分多く体を動かすことがロコモ予防につながります今日からトライしてみましょう。

- ☆ 歩幅を広くして、速歩きする。 ☆いつもより少し遠くのお店まで歩いて買い物に行く
- ☆ 地域の体作りイベントに参加する。 ☆なるべく外出の機会を作る。
- ☆ テレビを見ながらトレーニングやストレッチをする
- ☆ エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う。



【編集後記】 3月に入り、ようやく春の訪れを感じられる季節になってきました。しかし、暖くなるにつれて花粉症で辛い思いをしている方も大勢いらっしゃいます。今は対策グッズも沢山出ています。乗り切りたいですね。 松本・薮崎