

ドクター

Dr.コバナワ 認知症 VR を体験!!



VR とは・・・!?

バーチャルリアリティーのことで、コンピューターで合成させた映像や音響など用いて、自分がその場にいるかのような感覚を体験できる技術のこと。

ヘッドマウントディスプレイを着用することで360度コンピューターの世界に没入することが可能です。



いつも同じ場所に居ることもよくないと思っておりますので、VR装置を装着し、認知症状の一つである「幻視」を体験してきました。

デイサービスの送迎車から降りる際、付き添いの介護士の方から

「車から降りましょう。足を出しましょう」と声を掛けられるシーンですが、自分がいるのはビルの屋上という設定。私も降りられません！

正直、びっくりしました。

足を出すにはとても不安な気持ちになります。

レビー小体型認知症の特徴の一つとして「幻視」があげられます。

ご家族の方にとっては「また言っている」と思われるかもしれません。ご本人にとっては、恐怖や辛いことなのです。

否定せずに安心する声掛けをしてあげてください。



ダイエット しています。



健康診断で院長に体重のことを指摘されたのをきっかけに、ダイエットを始めました!

どんなことを始めたかという・・・朝、昼の食事は控えめにし、出来る時は毎日30分ウォーキングしています。

食事やお酒の前につゆをかけずに納豆を食べ、血糖値の急上昇を抑えています。夕ご飯の食事減らす事はさすがにつらいので普段通りの食事を楽しんでいます。お酒は、日本酒から焼酎に変更しおやつは食べない。

おかげで、減量-8キロです。



before



after

臨床検査技師
曾根 利久

大好きなケンタッキーは、
にわとりの日、
28日の月1回でガマン。

～残暑を乗り切る～

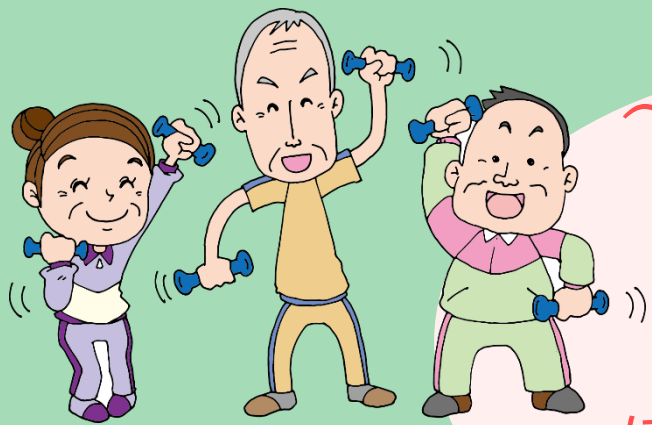
汗トレーニング

してみませんか？

残暑が厳しい毎日ですが夏バテなどされていませんか。

上手に汗をかいて夏バテ、熱中症対策してみましよう！

汗には、**いい汗**と**悪い汗**があります。



～いい汗～

サラサラ
小粒
乾きやすい
におわない 無味
汗かくとスッキリ

～悪い汗～

ベタベタ
大粒
乾きにくい
におう しょっぱい
ぐったり疲労感



汗をかきにくい人
原因は？

汗をかきにくい人の原因は主に

- ・エアコンの普及でいつでも快適な環境。体温調節機能の衰え。
 - ・緊張、ストレスにさらされている。
 - ・水分をとらない。
 - ・新陳代謝が悪い。
- この4つが代表のようです。

特に夏は建物の外と中の温度差に自律神経も乱れまくり。体温調節機能も混乱するわけです。

いい汗をかくトレーニング

いい汗をかくことを習慣づけるには、じつは「入浴」がいいトレーニングに！

1、高温手足浴

42～43℃の熱いお湯に、膝下と肘から先だけを、10～15分浸ける。バスチェアを用意するといいでしょ。

(ご高齢の方や皮膚の弱い人は、やけどの心配がありますので、ぬるめのお湯で。)



2、微温浴

1.の浴槽にぬるい湯を足して36℃くらいにし、10～15分半身浴or全身浴を。



3、お風呂上がりのケア

汗をかいたら、ゆっくり休みながら、自然の風やうちわなどで汗を蒸発させる。

【編集後記】汗トレーニングの内容を書きながら、体を動かしたいと思いランニング（途中ウォーキング）をしました。気持ちの良い汗をかくことができ、運動後は体も軽かったです！定期的に運動、続ける事出来ればよいのですが… 松本.藪崎