



在宅支援チームフォーレストがお届けするフリーペーパー

vol.02

2017 / September

forest topics 1 | どうして足がつるの？

forest topics 2 | 外に出かけてみませんか？

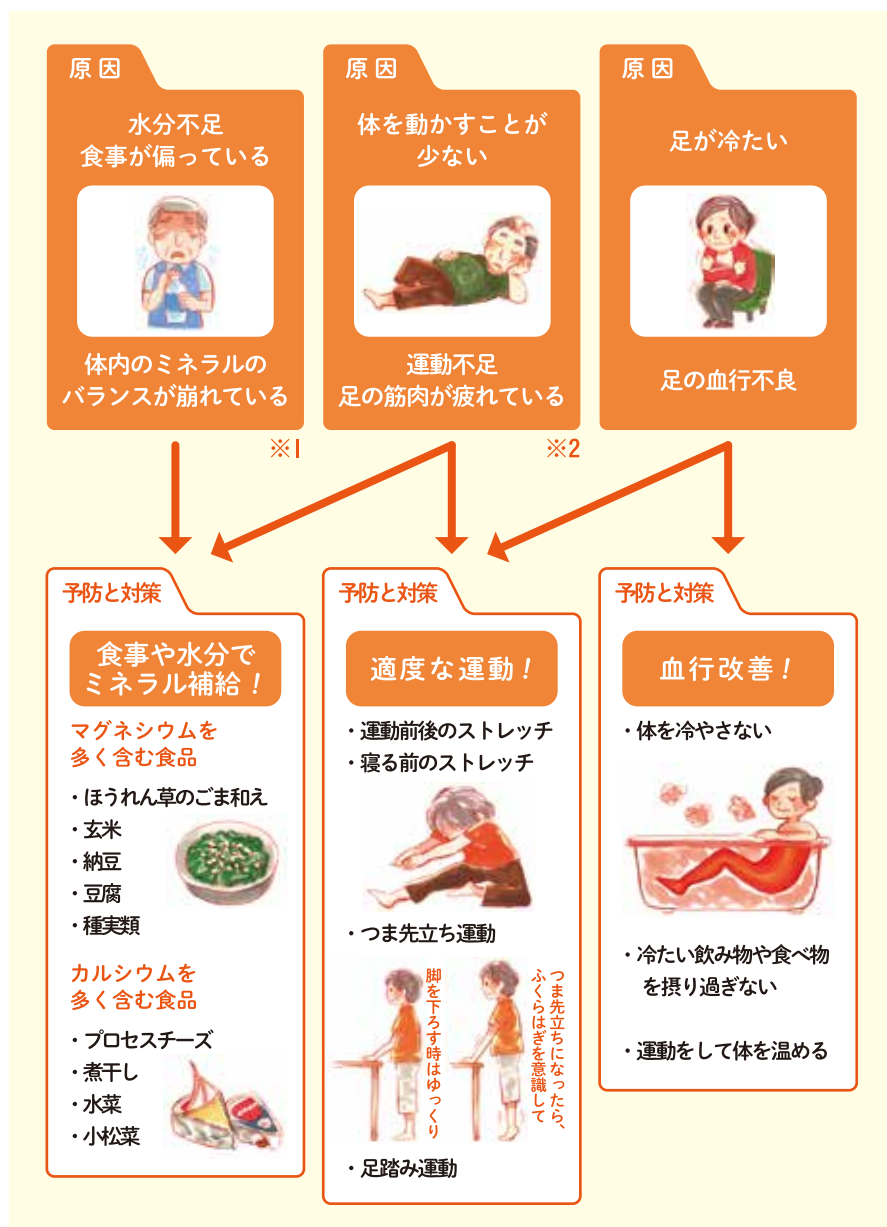
forest topics 3 | 栄養支援と体組成計『InBody470』

どうして足がつるの？

執筆者：佐藤恵利（フォーレスト訪問看護ステーション・理学療法士）
板橋妙子（サテライトケアセンターみやぎの・看護師）

今日からできる予防と対策

「足がつって目が覚めた」「こむら返りがよくある」とお困りではありませんか。足がつるとは、脳からの指令が筋肉に伝わり伸び縮みする際、何らかの原因で、筋肉が痛みを伴って異常に縮まったり、痙攣したりする状態のことを言います。今回は、実際に現場でも行っている予防と対策を3パターンに絞ってご紹介します。



※1. ミネラルと筋肉の関係

マグネシウム：筋肉を緩める作用
 カルシウム：筋肉を縮める作用
 毎日の摂取目安は「1：2」
 マグネシウム：カルシウム
 (290mg～370mg)：(650mg)
 体内で、これらのバランスが崩れると足がつりやすい状態になります。

薬の飲み合わせなどの注意点

下剤（酸化マグネシウム）の服用、腎機能低下のある方、人工透析をしている方は、マグネシウム摂取制限のある場合があります。かかりつけ医にご相談ください。

※2. 運動不足と筋疲労

運動不足の方が、急に運動を始めると緊張状態が長く続いた筋肉に、少し力が加わっただけで異常に収縮してしまいます。また、昼間の運動で筋肉が疲れている場合、寝ている間も筋肉の緊張状態が続いており、寝返りなどで足を動かした際、つりやすい状態になります。

表1 足のつり 症状別チェック表

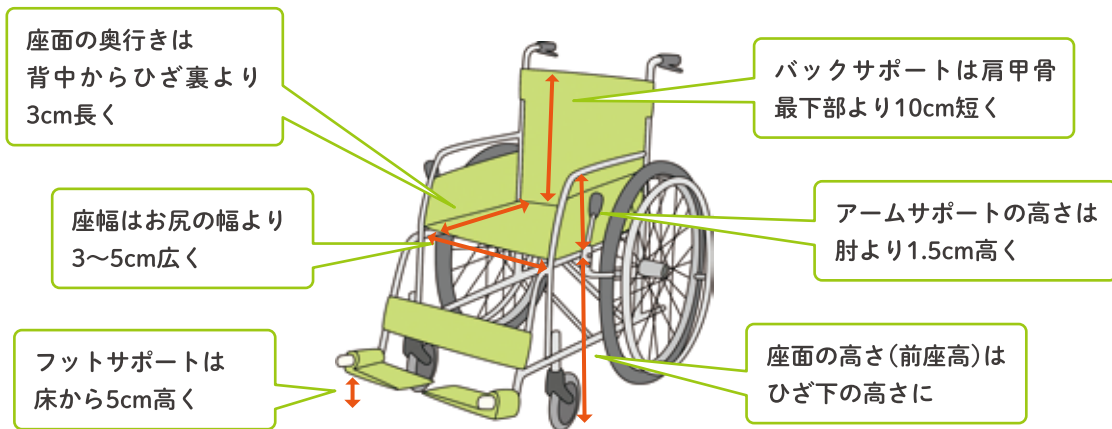
また、病気の影響で、足がつりやすい状態の方もいらっしゃいます。症状が改善されないようであれば、かかりつけの医師にご相談ください。

外に出かけてみませんか？

執筆者：米倉浩明(フォーレスト福祉用具貸与事業所・福祉用具専門相談員)

ベッドから離れ車椅子に乗ることは、ADL向上への第一歩です。しかし、体に合っていない車椅子に乗っていると姿勢が崩れたり、お尻が痛くなったりして、乗っていることが嫌になり、ベッドから動きたくなくなります。

まずは、体に合った車椅子を見つける事が重要です。下の図は車椅子を選ぶ際のポイントになります。（※個人差はありますので、目安になります。）



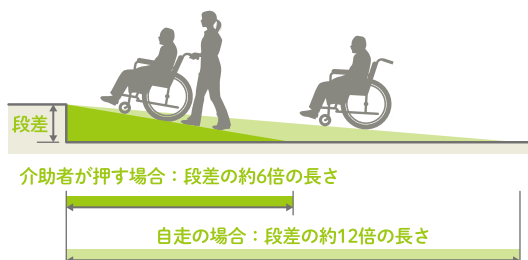
体を起こせる人は車椅子に座って、短時間でも毎日ベッドから離れる事を目指しましょう。食欲の向上にもつながります。できれば屋外に出て散歩をしてみましょう。良い気分転換になると思いますよ！

段差の乗り越えワンポイントアドバイス

1. ティッピングレバーを踏む。
2. 手押しハンドル（グリップ）を下斜め後方へ引く。
3. 持ち上がったキャスター（前輪）を段差上に乗せる。

スロープについて

スロープの長さを決める目安を簡単にご説明します。介助者が車椅子を押す場合は段差の約6倍の長さが必要です。段差が20cmある場合、介助者がいる場合スロープの長さは120cmになります。



「車椅子」の漢字について

以前は公文書では使用することができないため、やむなく「車いす」という表記になっていたようです。しかし、2010年から常用漢字になったため、「車椅子」表記も公用文で使用できるようになりました。それからは一般でも「車椅子」と漢字表記が主流となりました。





栄養支援と体組成計『InBody470』

執筆者：板橋妙子(サテライトケアセンターみやぎの・看護師)
和田秀宜(サテライトケアセンターみやぎの・理学療法士)

体組成計『InBody470』の特徴

8点接触型電極法や生態インピーダンス3種類の周波数などの特許技術により、人体の腕や脚のみならず、家庭用では測定できない体幹を部位別に測定できます(図1)。また、測定精度も高く、タンパク質量、筋肉量、体脂肪量などが正確に測定できます。

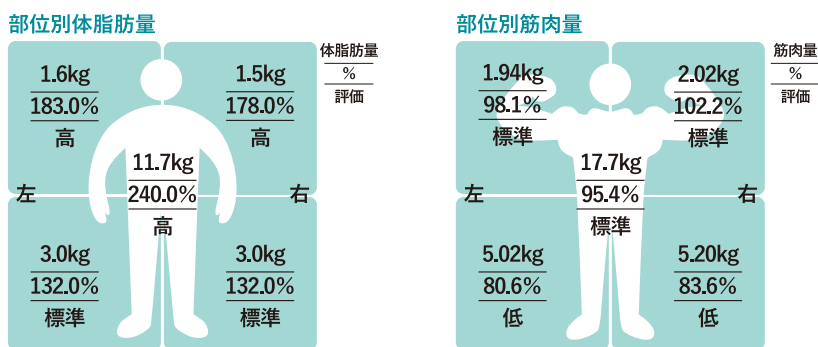


図1 部位別体脂肪量、部位別筋肉量

サテライトでの『InBody470』を活用した栄養支援(図2)

毎月、InBody470で利用者様の測定を行います。測定後、利用者様一人一人に結果の説明(前月との比較)や食事、栄養、運動のアドバイスを行っています。

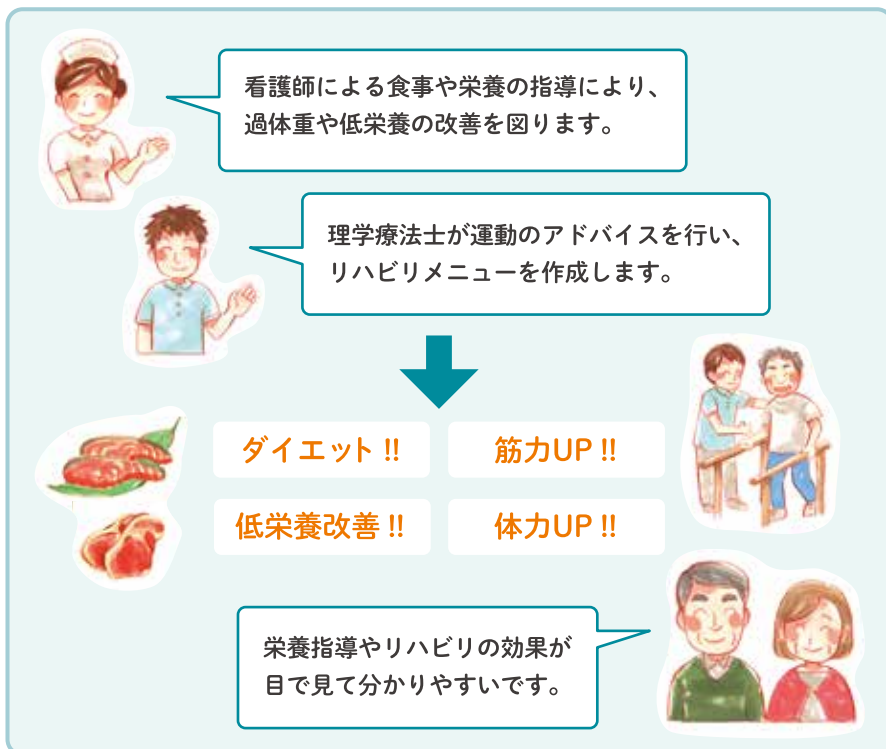


図2 サテライトでの栄養支援

BMI (体格指数)

ヒトの肥満度を表す体格指数です。
BMI=体重Kg÷(身長m×身長m)
18.5未満: 低体重
18.5以上25未満: 正常
25以上: 肥満

栄養支援

過体重でも低体重でも病気にかかりやすいことが最近の研究で分かってきました。高齢者の身体機能や生活機能を維持向上するためには、栄養支援が欠かせません。

低体重 (BMI 18.5未満)

低栄養状態になっているケースが多いです。たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどが不足し、脳卒中、循環器疾患、肺炎、貧血、むくみ、免疫力低下、記憶力・思考力の低下の原因となります。タンパク質やカロリーを摂取して、体重や筋肉を増やしていく必要があります。



肥満 (BMI 25以上)

過栄養状態になっているケースが多いです。バランスの悪い食事により、生活習慣病やメタボリックシンドロームに陥っている状態で、関節痛、歩行障害、糖尿病、心不全、腎不全、脳卒中の原因となります。タンパク質量や筋肉量を落とさずに、体重を減らしていく必要があります。



株式会社インボディ・ジャパン
InBody470
<http://www.inbody.co.jp/>

有限会社 在宅支援チームフォーレスト 事業所紹介

平成17年に設立された有限会社在宅支援チームフォーレストでは、合同会社を含め、様々な事業を展開しています。各号2つの事業所をご紹介します！

03 フォーレスト訪問看護ステーション



フォーレスト訪問看護ステーションには、看護師から成る看護部門と、理学療法士・作業療法士から成るリハビリ部門があります。今回紹介させて頂きます看護部門は、仙台市泉区・宮城野区・多賀城市・塩釜市・利府町・七ヶ浜町を訪問エリアとしております。その対象は、赤ちゃんから高齢の方まで、また様々な医療機器の管理や医療的な処置の必要な方から、ご自宅で療養、介護されるにあたり不安に思ったり心配事のある方まで、ご利用目的の軽重に関わらず安心してご自宅での生活が送れるようお手伝いさせて頂ければと考えております。また、例えば「技術が習得できた」「家族だけでの介護にも自信がついた」など、ご利用者の目標や目的が達成され、訪問看護を卒業してご自宅での生活を続けていく方もいらっしゃいます。是非お気軽にご相談下さい。

所在地：仙台市宮城野区岩切字谷地15-1
TEL.022-396-0030

職員自己紹介



佐藤 晶子
(さとう あきこ)

フォーレスト訪問看護ステーション
看護副主任
看護師

①仙台市 ②キャンプ・流れ星を探しながら焚き火をすること ③Mr.children ④日々多くのご利用者様やご家族様の暖かい思いやご家族の歴史に触れ、生活の知恵など頂戴し、一緒に笑ったり考えたり。それが自身の糧となることを実感しています。ありがとうございます。

04 サテライトケアセンターみやぎの



サテライトみやぎのは、散策に素敵な与兵衛沼やショッピングセンターが近く、小・中学校に囲まれた住宅地にあります。私達の事業所は、利用者様の生活を支えたり、情報交流の場を提供していく事を目的としています。心身に障害の有る方とご家族様との生活を、共に考え、悩み、笑い、支えあいながら一緒に歩んでいます。また、利用者様の知りたかった事・やりたかった事を見つけ、目的に合った生活スタイルが築けるよう一緒にリハビリを行っています。

これからも、地域の皆様の『ご近所さん』でありたいと願っています！親しみやすい明るい雰囲気は、通って頂いている利用者様が作ってくださっています！いつでもお越しく下さい。

所在地：仙台市宮城野区幸町2-4-5
TEL.022-344-7792

職員自己紹介



樋野 千暁
(ひの ちあき)

サテライトケアセンターみやぎの
管理者
介護福祉士

①宮城県大崎市(旧遠田郡) ②カラオケで熱唱！日本酒嗜みます。 ③佐藤健・阿部サダヲ・大泉洋！ ④みやぎのは、スタッフも利用者様も明るく賑やかで一生懸命です！毎日が勉強です！みなさんありがとうございます！

あるある★TOPICS

福島市民は、 喜多方や白河のラーメンをあまり食べない!?

福 島県では有名なラーメンとして、喜多方ラーメン、白河ラーメンなどがありますが、福島市では意外にそういったラーメン店はあまりありません。喜多方、白河の地元民はこぞって自分の地元のラーメンが一番と言いますが、福島市ではそういうわけではないようです。福島市では、その店独自の工夫を凝らした個性豊かなラーメン店が多いようです。

私が気に入っていた福島市のラーメン屋は、15年ぐらい前にあった「飛出飛来（ひでとら）」というお店です。あった…ということで今は無いお店ですが、若かりし頃足しげく通っていました。この店の店主は、その当時30歳代と思われ、とにかくラーメン作りにストイックでした。ストイックすぎて訪店する毎に、味も作りもバージョンアップしていました。そんなある日、急にその店は無くなってしまいました…残念。味を追求するために、どこかで修行しているのかもしれない…。

そうそう、最後にラーメン豆知識として、喜多方と白河のラーメンの特徴を紹介しますね。喜多方は、多加水太め独特な縮れのある麺、あっさり系の醤油ベースのスープ、バラ肉のトロリとしたチャーシューが一般的です。白河は、麺、スープは喜多方に似てますが、チャーシューの縁に食紅を塗って、炭火で炙ったものを使用しているそうです。福島にお越しの際は、ぜひお気に入りのラーメンを探してみてくださいいかがでしょうか？皆様も良いラーメンライフを！

「知っている」ようで「知らない」地元あるある。
今回は、『福島県福島市』のあるあるをご紹介します♪



職員自己紹介



西坂孝裕

(にしざか たかひろ)

フォーレスト訪問看護ステーション
リハビリテーション部長
理学療法士

①福島県 ②旅・ラーメン店巡り・水泳 ③うーん思いつかない ④リハビリの初回のご相談で
お目にかかることが多いと思います。お家で生活していくために私たちは一つでも多くお手伝いできればと思います。

①出身地 ②趣味・特技 ③好きな有名人 ④自由コメント

フォーレスト俳句倶楽部 えふとび版

サテライトご利用者様が読んだ句をお楽しみください。

10月

朝風に
波打つ稲穂
刈を待つ

塩釜市男性



9月

秋茄子の
色にひかれて
食すすむ

寿々亀



8月

残暑の日
終戦の頃を
思いやる

大和



編集後記
おみょう
ぬづ

See you
tomorrow!

この度、待望のえふとび vol.02 を発行することが出来ました。また、皆様と出会えることが出来て、大変うれしく思っております。編集者や記事の内容も一部変更となり、新しい気持ちで製作をしてきました。今後は、半年ごとに発行していく予定ですので、よろしくお願いたします。

フォーレスト通信 えふとび vol.02 2017年9月発行

発行： 有限会社在宅支援チームフォーレスト
〒983-0821 宮城県仙台市宮城野区岩切字谷地 15-1
TEL. 022-396-0030 FAX. 022-255-1161
HP. <http://www.team-forest.net>

編集者： 鈴木敏幸（看護師）、西島篤（福祉用具専門相談員）、
和田秀宜（理学療法士）、佐藤晶子（看護師）、
色摩朋子（看護師）、板橋妙子（看護師）、
大橋美香（理学療法士）、斉藤淳子（理学療法士）、
山口周平（理学療法士）、佐藤恵利（理学療法士）、
岡部紀彦（福祉用具専門相談員）

デザイン： 渡邊武海、高橋周吾

表紙写真： 鈴木真理子

イラスト： 村上美緒