

特集

運動と血圧

コラム● 脳卒中予防
冬期の入浴環境について



第10回滋賀県連携リハビリテーション学会 記念研究大会が成功裏に終わりました!!

2015年12月5日(土)、6日(日)に、栗東芸術文化会館さきらにて、第10回滋賀県連携リハビリテーション学会記念研究大会を開催いたしました。

今回は、「2025年に必要な地域連携のあり方とは～これからの10年へ～」をテーマに、さまざまな専門職、当事者、その家族、計256名が参加し、活発な討論が行われました。

学会のテーマである2025年とは、団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)に達する事により、介護・医療費等社会保障費の急増が懸念される問題の年を指します。これらの問題に対してより一層多職種連携を強化し、質の高いサービスを提供することが必要となります。

これらを踏まえて、今回は、学会長猪飼剛氏による講演「これまでの10年 そしてこれからの10年へ」、厚生労働省保健局田中義高氏による基調講演「医療と介護の連携政策～現状と課題～」、シンポジウムでは、多職種連携検討会「多職種で拓く2025年～私たちは〇〇連携です～」と題し、「リハコン」、「ぼちぼちねっと竜王」、「ざっくばらん会」、「医療福祉・在宅見取りの地域創造会議」の方々に多職種連携の活動について話して頂きました。当事者への支援や地域課題など多職種で連携し、いかに取り組むのか改めて考えさせられる機会になりました。

また、合わせて、28題の一般演題発表、そして今回初の試みである学生演題発表には4演題、多職種連携活動紹介においては、6団体から紹介があり、県民が住み慣れた地域でその人らしく生活していくためにどのような支援が必要なのか等、活発な討論が繰り広げられ、大変有意義な学会となりました。

滋賀県連携リハビリテーション学会 事務局



他にもリハビリテーションセンターの最新活動情報が
随時更新されています。ぜひホームページをご覧ください!



(第35号) 平成28年(2016年)2月発行

編集・発行：滋賀県立リハビリテーションセンター 事業推進担当



〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30 (滋賀県立成人病センター内)

TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726 e-mail:ef4701@pref.shiga.lg.jp

Web : <http://www.pref.shiga.lg.jp/e/rehabili/> (URLが変更になりました。)



一つでも
当てはまった方へ

毎日、健康に過ごすために、
楽しく運動を始めよう!!



運動と血圧

運動で血圧が改善

適度な運動は継続して行うことで、心臓や肺の働きを向上させ、血液の循環を改善するなど、全身の機能が向上します。また、血圧を下げる効果も報告されており、生活習慣病の予防に効果的です。

おすすめの運動

有酸素運動のウォーキング

歩く速度で運動強度の調節ができるのでお勧めです。他にも軽いジョギング、サイクリング、水泳なども効果的です。

★懸垂や腕立て伏せなど息を止めて行うような運動（無酸素運動）は、一時的に血圧が上昇するため高血圧の人には危険な運動になります。

運動の進め方

～初めて運動を始められる方へ～

【64歳までの方の場合】

★右側の『ウォーキングのポイント』を参考に、歩きましょう。

★1日合計60分程度の運動が理想的です。

運動の時間が取れない場合は、日常生活の中で歩く機会を作りましょう。

例えば、通勤の際、一つ前のバス停で降りて歩く、車通勤を電車通勤に変更するなど、工夫しましょう。

【65歳以上の方の場合】

★生活の中で、歩く機会を増やしましょう。

★例えば、毎朝郵便受けに新聞を取りに行く、近くの集会場に行くなど、工夫しましょう。

※『平成22年度 厚生労働省 国民健康 栄養調査』によると、日常生活の歩数の平均が、20歳～64歳 男性7,841歩、女性6,883歩、65歳以上 男性5,628歩、女性4,585歩です。

まずは、万歩計を付けて、普段どれくらい歩いているかを確認するところから始めましょう!!

運動の注意点

運動は、長期的には生活習慣病を予防する効果がある反面、無理をすると重大な事態に至る危険性があります。

★過労、睡眠不足、体調不良の時は迷わず運動を中止しましょう。

★こまめに水分補給をしましょう。

★運動前の準備体操と運動後の整理体操を行いましょう。

★運動中に痛みが出るようであれば無理は禁物です。

★冬期間は暖かい時間帯を選び、防寒対策と準備運動を入念に行いましょう。

★翌日に疲労が残らない程度の運動を心がけましょう。

※高血圧、心臓病、糖尿病、腎臓病、喘息などの呼吸器疾患、関節症などがある人は、運動を始める前に医師と相談して下さい!!

ウォーキングのポイント



靴は軽くて底が厚く、歩きやすいものを選ぶ

膝をしっかり伸ばす

踵から着き、つま先で蹴って足を出すようにしましょう

脈拍の測り方



15秒の脈拍の数×4倍で測定

橈骨動脈に軽く触れる



脳卒中予防 冬期の入浴環境について

滋賀県立成人病センター回復期リハビリテーション病棟 看護師 和田 美鈴

冬期の入浴に潜む危険性ご存知ですか？

暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動すると、急激な温度変化により、血圧の急激な上昇や心拍数の増加がみられます。これは、体温を一定に保つための反応です。しかし、高齢者や高血圧の方にとっては、心臓や脳の血管に大きな負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性があります。また長時間のお風呂における脱水も脳梗塞を引き起こしやすくなります。



予防のポイント

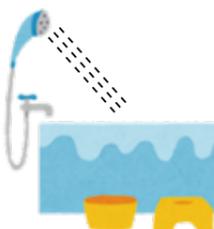
一番危険なのは、裸になる脱衣所や浴室です！
室温に注意し、急激な寒暖差をさげましょう。



Point ①

安全に入浴をするためには浴室暖房機などで、脱衣所や浴室を入浴前に温めて置くことが大切です。

高齢者は、他の家族の後に入浴するようにすれば浴室が暖まり、お湯も沸かしたてではないため身体への負担は少なくなります。



Point ②

ひとり暮らしの場合は、浴槽へ湯張りをされる際にシャワーで湯溜めをすることで、その蒸気で浴室が暖まる効果が期待できます。



Point ③

一日の中で体温が上昇し、血圧が安定する夕方入浴が良いようです。急に熱いお湯に入らずに、ぬるめのお湯にゆったりとつかり身体の緊張をとるようにしましょう。

熱いお湯や極端な長風呂は避けましょう。



Point ④

入浴前や後、また、就寝前など脱水予防のために十分な水分をとるように心がけて下さい。