



「リハビリ特化のデイサービス」

リハセンター

北海道の長い冬が終わりを迎え、春を感じさせてくれる日が多くなってきました。今回は、「季節の変わり目」というテーマです。ぜひご利用ください♡



春のこんな身体の変化にご注意！

春は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。朝晩は冷え込むのに、日中は暖かくなることが多く、服装の調整が難しくなります。また、低気圧が通過すると気圧の変化により、めまいや頭痛、関節の痛みを感じる方も増えると言われています。

1 服装の調整をこまめに

春は朝晩と日中の気温差が大きいので、脱ぎ着しやすい服装が大切です。薄手のカーディガンやベスト、ストールを活用し、こまめに体温調整をしましょう。特に首・手首・足首の「三首」を冷やさないことがポイント！



2 こまめな水分補給を

気温が上がると、知らず知らずのうちに汗をかき、水分が失われやすくなります。脱水を防ぐため、のどが渇く前にこまめに水分をとりましょう。特に高齢者は体内の水分量が少なく、脱水症状が起こりやすいので意識的に飲むことが大切です。カフェインを含む飲み物は利尿作用があるため、飲み過ぎには注意が必要です。



3 適度な運動を

寒暖差が激しい春は、血圧も不安定になりやすいといわれています。また冬の間に運動不足になっていた場合、過度な運動を急に始めると血圧が上昇しやすくなります。軽い体操やストレッチから行うことが重要です。朝起きたときに、腕を回したり、深呼吸をしながら軽く体を動かすだけでも効果があります。デイサービスでの運動プログラムに積極的に参加し、無理のない範囲で体を動かす習慣をつけましょう！



参考:日本心臓財団 <http://www.jhf.or.jp/topics/2014/003745/>
一般財団法人日本予防医学協会 <https://www.jpml1960.org/kawara/>
高血圧治療ガイドライン 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会 編

<4月の開催イベント>

小樽運河を貸し切りでクルーズする予定！！
当日は良い天気になりますように。。。



<リハセンター空き枠状況>

無料体験実施中！！
春になり活動的になる季節です。
一緒に運動しましょう！

○体験可能 △要相談 ×体験不可

	月	火	水	木	金
午前	○	△	△	○	×
午後	×	△	○	×	○



おやつや果物の買い出しに行きました。
みんな上手にお買い物できましたね！

色々な感覚を体験しています。今回はスライムでした！

沢山のご相談や見学、ありがとうございます。残り空き枠が少なくなってきました。残り空き枠が少なくなってきました。残り空き枠が少なくなってきました。



「児童発達支援・放課後等デイサービス てとて」の特徴

- 脳と目とからだにフォーカスを当てた、児童デイサービスです。特に眼球運動やからだの土台作りに特化した支援、運動学習、ビジョントレーニングやVRリハビリテーションを使用した支援などを行います。
- 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士や発達支援コーチ、ブレイン&ビジョントレーニング指導者を配置し、一人ひとりに合った内容のプログラムを提供いたします。
- 定員10名での集団での療育、個別対応を含めた専門職による対応を行います。
- 目の専門家である、目育士配置による目の使い方や眼球運動、視力測定、バランス測定を行います。

「多機能型事業所てとて」
児童発達支援・放課後等デイサービス
保育所等訪問支援
居宅訪問型児童発達支援

札幌市西区福井5丁目18-41 エトワール福井1階
TEL 011-215-5480
E-MAIL houday@order-insole.com
HP

<https://valhalla.hp.peraichi.com/tetote/houday>

コラム Vol.5 <両眼視機能とは？>

「両眼視機能（りょうがんしきのう）」は、両目を協調させて「ひとつの世界」を立体的・正確に見る能力のことを指します。視覚発達の中でも非常に重要な要素で、学習・運動・姿勢・注意力などにも深く関係しています。

両眼視機能の3つのステップ

両眼視機能は、右の3つの段階的な機能から構成されています。

両眼視機能が弱いとどうなる？

文字を読むときに 行を飛ばす/読み飛ばすピント合わせが苦手
(黒板からノートに視線を移すのが遅い) 目が疲れる/頭痛が起きやすい集中が続かない/姿勢が崩れやすい立体感や距離感がつかみにくい(球技や縄跳びが苦手) 視線が合わない/相手の目を見にくい 両眼視機能を育てるには？ ◆ 日常でできるサポート見つけ合って笑い合う(アイコンタクト) ボール投げ・キャッチ・シャボン玉遊び絵本の読み聞かせ(目の動きを育てる) 体幹トレーニングやバランス遊び(目と身体の協調)

機能	説明	具体例
① 同時視	両目で同時に対象物を見る	両方の目で「りんご」を見ている
② 融像(ゆうぞう)	両目の像を「1つ」にまとめて認識する	左目のりんご♥と右目のりんご♥を「1個のりんご」として感じる
③ 立体視	両目の視差から距離感・奥行きを把握する	飛び出す絵本やキャッチボールで距離がわかる感覚

ヴァルハラメガネ
西区福井5丁目18-41 011-215-7965

◆ 専門的な支援ビジョントレーニング(視機能トレーニング) 眼科での評価・原始反射統合(目の動きの基礎をつくる)
★ 両眼視は「見る力」の土台両眼視機能は、単に「見えるかどうか」ではなく、「どう見えているか」「どう使っているか」が大切です。発達が気になる子どもや、学習に苦手さを感じている子には、見え方の評価を行うことで支援のヒントが見つかることもあります。



疲れずに近くが良く見える『イノチグラス』

30代、ケアマネジャーさんからのご依頼で作製したメガネです。仕事柄、よくPCを使い、自宅でもスマホやタブレットを使う機会が多く、最近眼が疲れてくる。はじめてのメガネをご依頼いただきました。

元々視力は良かったみたいですが、ぼやけることも出てきたとのこと。乱視はありましたので補正、より近くが見えやすいように球面レンズはプラスレンズを入れています。『みやすい』と感想をいただきましたが、スマホを見る距離が20cmほどでしたので、もう少し離してみようとお話をさせていただきました。眼が疲れることもあり、1時間毎に眼を少し閉じて休憩することも重要です。お買い上げありがとうございました。

Nrs (看護師)

今回は**爪切り**についてです。手の爪は1日に0.1ミリ伸びると言われており、1週間に一度の爪切りが適切と言われています。足の爪は手の爪と比較して**1日に伸びる長さは0.05ミリ**と言われています。個人差はありますが大体2週間に1度お手入れが必要です。

爪を切る際には、長すぎず短すぎず適切な長さにすることが大切です。

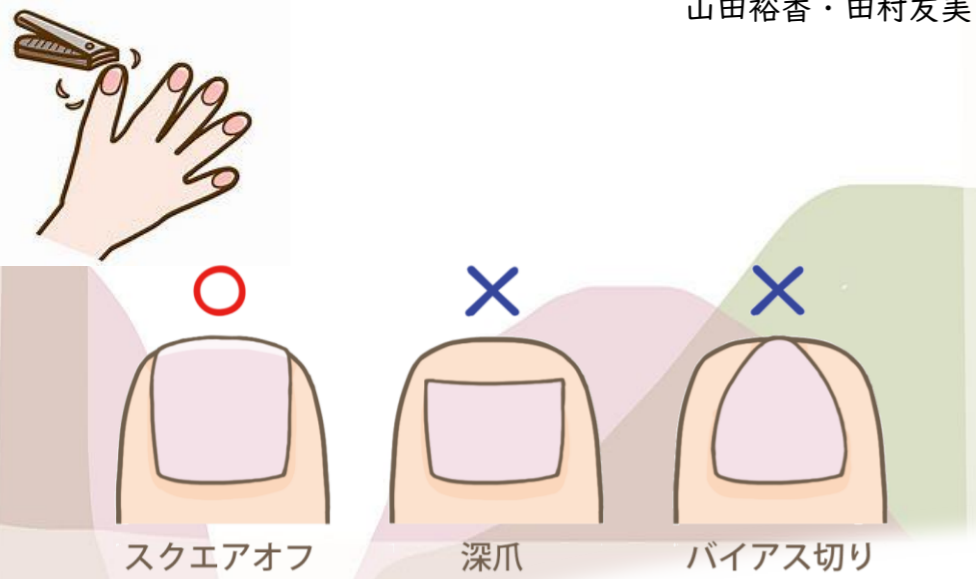
手の爪に比べて、足の爪は普段あまり目につかないのでお手入れがつい後回しになってしまう傾向があります。特に足の爪は伸びすぎたり深爪になることで歩行に影響が出たり、足を庇って転倒しやすくなったりすることもあります。高齢者の方の場合には特に爪の肥厚や巻き爪のトラブルが多く見られております。

爪白癬で肥厚している場合には、通常の肥厚している爪よりももろくなっているため注意が必要です。爪自体が肥厚することで硬さもよりさらに切るのが難しくなることもあります。足浴や入浴後に爪を柔らかくしてから爪切りをすることで少し切りやすくなります。

訪問看護の中でも爪切りの依頼が多く、実際に看護師がニッパーや電動ヤスリを使用して爪のケアを行うことがあります。日頃からのセルフケアも大切になります。

みなさんもこの機会に一度ご自身の爪を確認してみてください。

山田裕香・田村友美



PT (理学療法士)

今回は、**やる気の有り無しによって回復能力が変わる!?**です。**“やる気”や“意欲”はリハビリテーションにおいてとても重要**です。

ある研究によると運動機能の回復に“やる気”や“意欲”が関連していると報告されています。

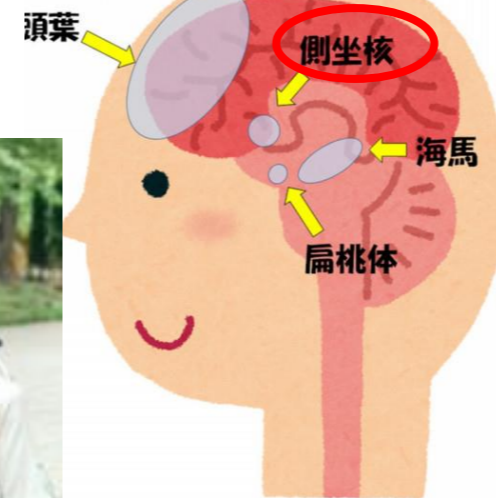
“やる気”や“意欲”を司る“側坐核”が、運動機能を司る“大脳皮質運動野”の活動を活性化し運動機能の回復を促進するというのです。

近年の研究では、リハビリテーションの開始時において「良くなるかは自分次第である」という意識が強い人ほど、1か月後の日常生活動作の自立度が高かったという結果が出ています。

今までなんとなくの共通認識ではあったと思いますが、今後のリハビリテーションにおいては、やる気を引き出して側坐核を活性化させるような心理学的、認知行動療法的なアプローチがますます注目されるかもしれませんね。

やるかやらないかは、あなた次第。自分次第という意識が強いとリハビリに有利へと繋がります。やる気スイッチ、入れてみませんか？

若林大輝・間瀬文子



PT (理学療法士)

今回は、**腰痛、非特異的腰痛**についてです。

腰痛のほとんどが原因不明なのをご存じでしょうか？非特異的腰痛とは？原因不明けどツライ...！腰が痛いけど、検査しても「異常なし」と言われたことはありませんか？それが「非特異的腰痛」です。成人の約80%は人生で腰痛を経験していると言われておりますが、そのうち腰痛の約85%はコレだといわれています。原因は筋肉の疲労やストレス、姿勢の悪さが関係していることが多いんです。特にテレビを見ているなど長時間の同じ姿勢が続くと、腰に負担がかかり痛みが出やすくなります。

対策としては、運動が有効で特に体幹トレーニングやストレッチがオススメです。しかし、なかなか立って運動するとなると腰が重なりがちです。寝て、座ってできる簡単な体操をご紹介します。ぜひ腰が痛む方は、体操してみてください！コツとしては痛みの出ない範囲で体を動かしていくことです！無理せず運動してみましょう！

村上怜・森下友貴



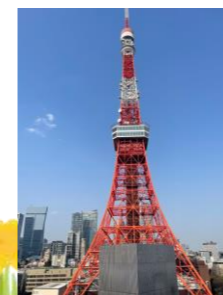
前後運動

① 丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまるイメージで丸まる。



【ポイント】前へ行くときは腰を反らない！胸を開くイメージで。

② 息を吸いながら前へみぞおちを突き出すように上体を移動させる。



3月、東京に研修に行ってきました。気温は22℃で北海道とは比べ物にならないくらい暑く、半そでで過ごしました。とてもいい気持ちでした。(リハセンター井上)