

しかし私たちの生活動作（ADL）はつねに「どこで行うか」といった場所の問題を内包していて、手足の動作と場所がセットになって食事という行為が成り立っています。キッチンや台所への移動がこの場合の「食事行為」の重要な要素となっております。排泄はトイレで行う、入浴はお風呂で行う、洗面は洗面所というように、実生活の場面をみたときに重要な観点となります。というのも、もしキッチン、トイレ、あるいはお風呂に自力で移動できなければ、「移動の介助」を含む何らかの介助が必要になってくるからです。キッチンに行けなければ介助してもらいに行くか、あるいは食事をベッドに運んでもらう必要があります。歩行が日常生活の基礎として、歩ければ自立できる日常生活動作がほとんどなのです。

続いて「歩行」の基礎知識として、「歩行は全身の協調運動」です。

歩くためには倒れないように全身のバランスがとれていなければならない、これにはバランスの維持、末梢の神経からの内耳、さらには脳のバランス維持システムが作用する。これらにコントロールされて、バランスを崩したときには調節筋が働きます。

歩行のバランスと足の動きをスムーズにするために「腕のふり」があり、これと体全体の動きと協調して足が振り出されて前進していく。足の振り出しは「振り子運動」で、筋力を利用する運動ではないのです。歩行は体重心や体の傾き、重力による足の振り出し、ほんのわずかで瞬間的な筋肉の作用などで行われるエネルギー消費の極めて少ない運動であり、もし歩行が大きな筋力を必要とするならほんの数メートルで疲れて歩けなくなります。

次月号では、引き続き歩くことの大切さをご紹介します。

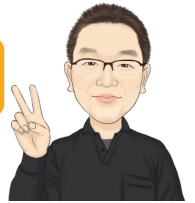
歩行の大切さなどは、竹内孝仁教授（医学博士）の書籍から学んだことをご紹介します。

## 浮腫みについて

今回は浮腫みについて取り上げます

理学療法士

M.T



血液は、心臓から全身に動脈を通して運ばれ、静脈を通じて心臓に戻ります。しかし何らかの原因で血液の流れが滞ってしまう場合、そのプロセスが破綻してしまい浮腫となります。その原因とは…

- ①長時間同じ姿勢で過ごす
- ②運動不足
- ③塩分の摂りすぎ
- ④偏った食生活
- ⑤過度の飲酒
- ⑥代謝の低下
- ⑦ホルモンバランス
- ⑧内臓疾患によるもの
- ⑨リンパの滞り 等々…

浮腫をストレッチで解消する適度な運動方法を挙げてみます

・座ったまま両踵を床につけ爪先を上下に10～20回を5セット動かしふくらはぎの筋肉を刺激する

・仰向けに寝て上下肢を心臓よりも高い位置まで上げて、手足をバタバタと1分間5セット揺らす

・仰向けで寝ている時に枕や小物を使いむくんでいる部位を心臓よりも高いポジションにする

基本的には生活習慣の改善が最も効果的だと思います。生活習慣を見直す事で改善できるものもありますので、まずは日頃から原因を作らないよう意識していく事から始めていきましょう。

## 今月のスタッフのコメント

### お題 宝くじ5億円当たったら?!

管理栄養士

M.O



#### バーベキュー&保護施設

お世話になっている方とバーベキュー大会に5千万使います。次は1億で犬の保護施設を作ります。3億は運営費としてキープしておきます。残った五千万で大きくないダイヤのネックレスを買います。

看護師

A.T



#### ドーンと…!

お世話になっております、地域の皆様へドーンと大プレゼントいたします。

乞うご期待ください!