

# 『メタボリックシンドローム』について

最近、話題になっている「メタボリックシンドローム」。その原因は、過食や運動不足、ストレスなどの生活習慣の乱れによる内臓脂肪の蓄積です。その状態を長期間放置すると、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気を起す可能性が高くなります。近年の報告では、肥満見の増加も見られ、大人だけの問題ではなく、なっているのが現状です。

第19号  
平成21年冬  
富山県  
作業療法士会  
地域リハビリテーション部



## 診断基準

2008年度より、40歳以上の医療保険者を対象に、特定検診、保健指導が義務付けられました。

健康診断の数値でチェックしてみましょう。

	成人		小児	
	男性	女性	小学生	中学生
腹位(cm)	85以上	90以上	75以上 ETは 腹位(cm)÷身長(cm) =0.5以上	80以上
脂質	150以上		120以上	
	中性脂肪 (mg/dL)			
	40未満		40未満	
HDL コレステロール (mg/dL)				
血圧 (mmHg)	最大	130以上	125以上	
	最小	85以上	70	
空腹時血糖値 (mg/dL)	110以上		100以上	

## 対策

無理なダイエットは(禁)

- まずは、食生活の改善を!!
- ① 食バランス良く、決まった時間に摂りましょう。
  - ② 夜遅く(8時以降)の飲食は控えましょう。
  - ③ 「ながら・早食い」をやめ、ゆくりと時間をかけ、よくかんで食べましょう。
  - ④ 間食は控え、食べすぎない様にしましょう。
  - ⑤ お酒やタバコは、程々にしましょう。

対適度な運動で脂肪の燃焼を!!

激しい運動ではなく、運動しながら会話できるくらいの軽めの運動を心がけましょう。  
※1日30分以上、週3回が目安です。

大人になってから食事や運動の習慣を変えることは、容易ではありません。  
子どもの頃から良い生活習慣を身につけられる様に、家族や周囲の大人が方向づけをあげましょう!!

子どもの頃が大事!!



生活習慣を見直すことにより、「生活習慣病」の予防だけでなく、健康の維持増進に努めることが大切です。

# ベッド

その3

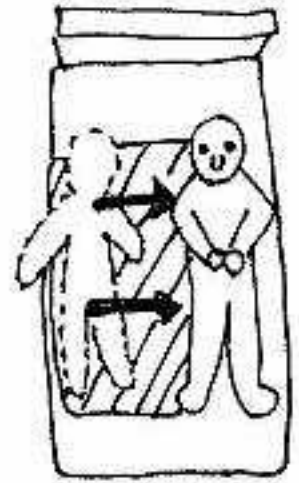
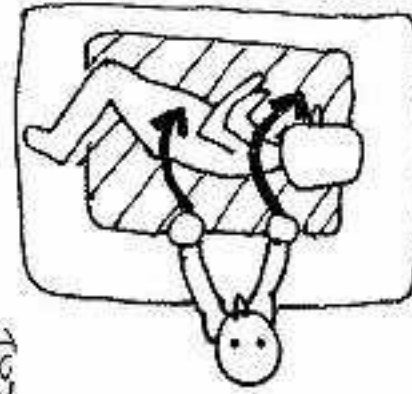
ベッドシリーズとしてベッド本体、マットレス、手すり、テーブルを紹介してきました。今回はベッド上での未多重カ用品... ベッドへの乗り降り用品の種別と特徴について紹介します。

## ①ベッド上の位置未多重カ①

### スライドマット

購入補助対象  
レンタル可

ベッド上での寝返りや、上下左右への未多重カの際に使用します。軽いかでスィーッと滑るので利用者、介助者双方の負担・不快感を軽減させます。



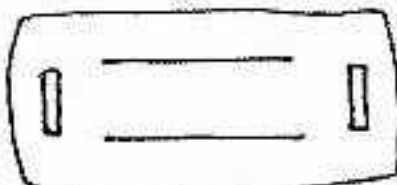
## ②未多重②

### スライドボード

購入補助対象  
レンタル可

スライドボードは車椅子とベッド間の未多重カに使用します。殿部を持ち上げず、水平未多重カを容易にします。

ボードの形や、大きさは、様々なものがあります。



お助け車椅子

### リフト

※本体は  
購入補助対象  
レンタル可

ベッドから車椅子へ、車椅子からお風呂へ、など介助者の負担を大幅に軽減し、利用者の体にも無理な力が入りません。

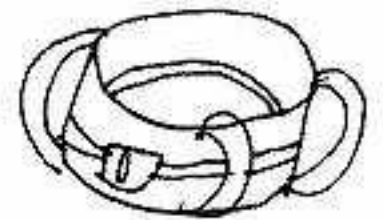
※フック部分  
購入補助対象  
レンタル不可



### ベルト

自費での購入のみ  
レンタル不可

縦横豊富にグリップが付いており、立ち上がりや座らせる時の介助に使用します。また介助者も装着することで利用者がかまることが可能です。



さらしや腰ひもなどでも代用できます。

いろいろな福祉用具がありますが、1人1人使う方、介助する方、環境等によって使い易さは様々です。お近くの作業療法士に御相談下さい。また福祉用具のレンタルや購入についてはケアマネージャーにも相談して、必要なら手続きをすすめてもらいましょう。  
\*現在補助やレンタルの対象でないものもこれから対象となる可能性もあります。  
\*富山市にある富山県介護実習普及センター(〒930-0094 富山市安住町5-21 富山県総合福祉会館(カシワ7とやま)2階 TEL 076-432-6305)でも相談できます。

# ピラティスの呼吸法

## ♡ピラティスとは？♡

1900年代、ドイツで生まれたリハビリテーションの1つです。精神を元気づけるヨガと違い、身体の深い部分にある筋力を意識するエクササイズです。

呼吸法(胸式呼吸)を大切にしながら、色々な動作をします。骨盤や背骨のまわりにある小さな筋力を動かすことで、姿勢が良くなります。

### ♡胸式呼吸の交り果♡

- ・きれいな空気を体に入れることで、血流 & 代謝アップ!!
- ・さらに... 骨盤を意識して、姿勢もキレイに!!

## ♡胸式呼吸の基本姿勢♡

- ・肩の力を抜いて、手は自然にたらす。
- ・首を長く伸ばして、顎を自然に引く
- ・足を組まないあぐらか正座で

## ♡呼吸は10回くり返しましょう♡

① 汚い空気を吐きましょう...

② 鼻から吸って〜。この時左右の肋骨の間を開くように

③ 口からゆっくりと吐きま〜す。左右の肋骨の間を狭めながら...

### ☆ポイント☆

吐く時、おへそを余計の上へ引き上げるように。もしくは、おへそが背骨にくっついていくように...

イメージをもちましょう!!

☆ポイント☆  
両方の腰骨と恥骨を結んだ「骨盤三角」を床と垂直に!!



## ♡最後に一言♡

ピラティスをマスターするには、時間と経験が必要で。まずは、基本の「胸式呼吸」と「骨盤三角」の位置を体でしっかりと覚えましょう。量より質を大切にすることがピラティスですよ!

～あとかぎ～

皆さん、今年の冬はどうですか? 私はずっと

食べ過ぎて体重が... 春からは頑張るゾ!! 年度が

終わりに近づくにつれていろいろな仕事が増えますね

気が滅いることばかりですけど頑張らしょう!(た)

春はもうすぐです☆



## 本の紹介

「版画のしらべ」

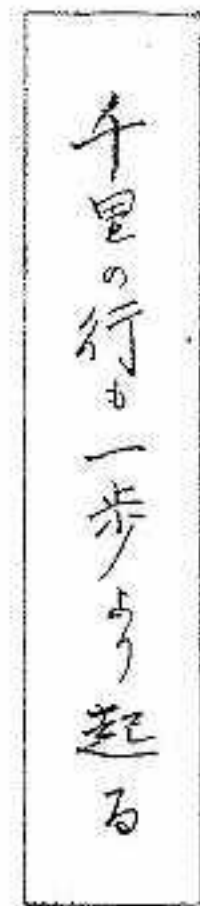
詩: くどうなおこ  
 画: ほてはまたかし  
 発行所: (株)童話屋  
 発行日: 1992.10.22  
 定価: 1,300円+税



『動物たちの心あたたまる絵と詩』  
 の紹介です。

子どもから大人、年配の方まで  
 四季を感じながら読める一冊です。  
 学校の教科書にも載っている詩も  
 あり、懐かしい気持ちにはなります。  
 絵を見ているだけで疲れた日常を  
 (ま)と癒してくれそうです!

## 作品紹介



アルミンソバヒリテーショ病院

足の骨折で入院されていた方の  
 作品です。  
 広告を丸めて台紙を作るなど、  
 うらやましい程の手先の器用さでした。

## 障害をもっている方も利用しやすい施設の紹介

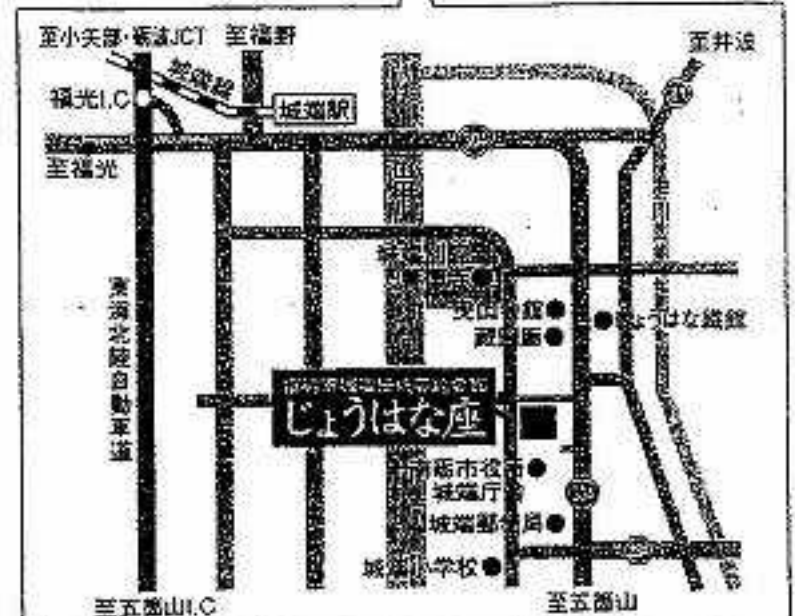
南砺市城端伝統芸能会館  
**じょうはな座**

T939-1865 富山県南砺市城端1046  
 TEL: 0763-62-5050  
 ホームページ  
<http://johanaza.city.nanto.toyama.jp>  
 開館時間: 9:00~22:00  
 休館日: 毎週火曜日 年末年始  
 ♪アクセス♪

南砺市の門前町、城端にある「じょうはな座」  
 は、時季にあわせたさまざまな催し物が行われて  
 います。  
 定期公演として、地元の「むぎや」や「庵唄」の  
 出し物が 第二、第四土曜日に行われています。  
 鑑賞料...お一人1500円、団体(15名以上)1300円  
 「むぎや」は出演者に手ほどきをして頂ける「踊り体験」  
 の時間もあります。

### ＜バリアフリー＞

車イスの方も不便を感じることなく利用できるよう段差  
 のない通路やエレベータ、ゆとりのあるトイレスペース(た  
 れでもお手洗)が設けられています。事前に連絡すれば  
 車イス席の確保(団体)も可能です。入口には直接車  
 またはバスをつけることも可能。車イス駐車場は2ヶ所  
 役場前にはお出しボタンもあります。



定期公演出し物、特別公演(定期とは別料金)について  
 は、お問い合わせまたはホームページをご参照下さい