

# NEWS LETTER

## ルースト下柚木です。

いつもありがとうございます。どうもごきげん입니다。

管理者兼機能訓練指導員の横山です。徐々に寒さも厳しくなり今年もインフルエンザが流行してくる時期となっております。当施設のご利用者様も毎年インフルエンザの予防接種をされる方が多くいらっしゃいますが、中には一度もインフルエンザに感染したことがないという猛者もいらっしゃいます。その方はインフルエンザの予防接種も受けたことがないという鉄人のような身体の持ち主ですが、インフルエンザにかかりやすい、かかりにくいというのは体質による差はないとされており、その為、今までなかったことがないから今年も大丈夫ということではなく、突然罹患してしまう可能性も十分にあるそうです。それでも人によって何度もインフルエンザにかかってしまう人とまったくかからない人が存在しますが、この差はご自身の日頃の行いによって左右されているという可能性が高いと思います。ではインフルエンザにかかりやすい方の例をあげると...

- 外出時にマスクをしない
  - 帰宅後の手洗い、うがいをしない
  - 予防接種を受けていない
  - 鼻をよくほじる
- 前の3つはよく耳にしますし意識的にやっている方も多くいらっしゃると思いますが4つ目の『鼻をよくほじる』というのは無意識でついしてしまうことがあると思います。もし今後鼻をほじる場合は手洗いと消毒を十分に行ってからほじることをお勧めします。  
(お食事の方には大変失礼いたしました。)



## 今月のスタッフ紹介 生活相談員 齋藤 美香子

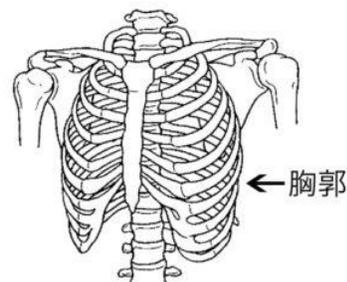


日頃よりお世話になり、ありがとうございます。生活相談員の齋藤美香子と申します。

新潟県魚沼市出身、三人兄弟の末っ子です。家の周りは田んぼしかありません。豪雪地帯のため冬になると嫌というほど雪が降ります。なので雪かき、雪道を歩くのは得意です。小学生から大学生までバレーボールをしていて、そのせいか負けず嫌い・声が大きい・ボールを投げられると追いかけたくなるという特徴をもっています。体を動かすことが好きなので、大学は体育大学に進学し、授業や部活動を通して、健康で元気にいるためには適度な運動が必要だということ学びました。介護業界で働きたいと思っただけは母親が訪問介護で働いており、遣り甲斐を感じているという言葉聞き、自分が好きな運動を通して、人の役に立ちたいと思いつつ入職しました。最後まで在宅で自分らしい生活を送りたいと希望される方がいらっしゃいます。そのため身体機能の維持・向上が必要になってきます。ご利用者様の心に寄り添って、生活の中で困っていることを少しでも改善していけるよう微力ながら尽力させていただきます。今後とも宜しくお願い致します。

## コラム ～胸郭(肋骨・胸骨・脊柱(胸椎))の柔軟性の重要性～

胸郭とは左図のように主に肋骨周囲を示す部分で、臓器を覆っている籠のようなものです。



また、肋骨は呼吸の補助を行う重要な部分でもあり、元々はある程度の柔軟性を持っています。

この胸郭部分が様々な要因から硬くなり、身体の色々な部分に影響を出していることが多く見受けられます。

高齢者の場合、疾患や外傷の既往、歩行の影響から硬くなっている方が多く、また若い方の中にも日常生活での不良姿勢や筋肉バランスの不均衡から硬くなっている方もいらっしゃいます。

胸郭が硬くなると、腰痛や肩こりの原因に繋がったり、身体の柔軟性の低下、内臓機能や呼吸機能の低下に繋がることも多く、身体の様々な場所に悪影響を及ぼします。

ルースト下柚木では胸郭の柔軟性を向上させる為に様々なアプローチを個別対応にてご利用者様に実施しております。

胸郭の柔軟性を向上させることで歩行や身体機能、内臓や呼吸状態に明らかな変化が現れることが多々あります。また、胸郭の柔軟性を維持する為の運動も実施しております。