

# NEWS LETTER

## ルースト下柚木です。

いつもありがとうございます。梅雨が明け、暑さが厳しい日が続いております。各地で熱中症や脱水症状に対する注意喚起が出ているようです。そこで、今回は色と熱と紫外線について調べてみました。

一般に、黒色は他の色に比べて熱を一番吸収しやすいといわれています。黒色はほとんどの光のエネルギーを吸収する為、熱を吸収しやすいそうです。熱を一番吸収しにくい色は、やはり白色ということですが、生地が薄い場合は意味がないそうです。

反対に黒色は紫外線をほぼ通さないとされています。赤、青もほぼ通さないとされていますが、夏に着る服の色としては少し暑苦しさを感じてしまいますね。因みに赤色は日焼け止めの効果があるそうです。

また、紫外線対策としては目の対策も必要です。目に強い紫外線が入ると、それを察知した脳は防御反応を示し、体内にメラニン色素を作るように命令を出します。メラニン色素は、紫外線が皮膚の細胞破壊などを防ぐために生成されるものですが、過剰に生成されてしまうと、シミやそばかすの原因になるといわれています。

因みに下の図は熱中症対策の最強装備だそうです。



## コラム ~脊椎圧迫骨折について~

今回は介護の現場でもよく見る脊椎の圧迫骨折に関してです。



高齢者の転倒で多い後方転倒で頻発する脊椎圧迫骨折ですが、健全な骨の方であれば少しくらい尻もちをついても圧迫骨折を起こすことは稀です。骨粗鬆症等が原因で骨が脆弱な方(特に高齢者)は尻もちをついて脊椎へ間接的な衝撃で圧迫骨折を起こしてしまいます。ひどい方は、車走行中の段差での振動でも折れてしまいます。

脊椎圧迫骨折で発生が多い部位は第11、12胸椎、第1腰椎となっており、骨折の重度分類はGrade 0、Grade 1と分けられ(Grade 3が重度)、重度な方は手術が必要となり寝たきりになる方もいらつしやいます。

脊椎圧迫骨折が経過すると前回のコラムでもお話しましたが、背骨の変形がおこり、体の至るところへ影響を及ぼします。筋力低下(機能不全)や腰、頸、肩、膝痛、姿勢悪化からの転倒リスク上昇、他です。

ルースト下柚木では脊椎の圧迫骨折も個別で骨折のタイプや変形や姿勢、合併症等を評価してその方に合わせた運動プログラムで個別機能訓練を実施しています。

## ご利用者様との日常

再び機能訓練指導員の横山です。今回も利用者様との日常を切り取ってご紹介いたします。

週に2回、3時間コースでご利用頂いている男性のTさん。個別機能訓練での筋力トレーニングで苦笑いをされる表情がとても穏やかで癒されています。あまり口数の多い方ではありませんが、当施設の介護職員との恒例行事があります。それは、Tさんがトレッドミルを実施する時間は毎回、同じ時間帯になることが多く、その時間帯に当施設前を必ず通るトラックがあり、いつもそのトラックが通った時間を介護職員に教えてくれます。介護職員のスタッフもいつも待ち構えています。

週に2回、3時間コースでご利用頂いている女性のOさん。お話が大好きで、でも運動は少し苦手で、頭の回転も速く、英語も堪能です。

Oさんに聞いた落語の話が大変興味深く、試しに聞いてみたその落語が面白く、今では私も色んな落語をよく聞いています。

そんなOさんから、私横山は一度、俳優の**松坂桃李**さんに似ているねと言われたことがあります。私のことを見たことがある方や松坂桃李さんのファンから苦情がでそうですが、今でも似ていると言われたことがある芸能人は誰かいるか聞かれました。松坂桃李さんと即答しています(笑)でも最近ではOさんは言ってくれませんが、もしかしたら勘違いだったと気づいたのかもしれないね(笑)