

# アピックスだより

2012. Vol.3

編集・発行：アピックス介護事業部  
須賀川市森宿字ヒジリ田 54-4  
電話：0248-63-1192

※体は「動かさない」と「動きにくく」なります。

## 生活不活発病、冬場 は発症どきです！

●生活不活発病とは？…動かない事(「生活が不活発」)が原因で全身が低下した状態です。●頭の働き、心のあり様も弱ってきます。

最近！「年だから」「病気だから」と思いがちな事は、実は…

「年のせい」「陽気のせい」と思いがちな色々な動作の不自由さや「衰えたな」と思う事が実は、この生活不活発病だと言う事も多いのです。また、「病気の為」と思っている事が、実はこの生活不活発病が加わっている事も最近の研究で分かって来ています。

●「動かない」と「動けなく」なるのです。※生活不活発病は、予防したり、改善する事が可能です。「年のせい」「病気の為」等とあきらめてしまわない事が、何より大事な事なのです。



【対策として】…「動き難く」なった時には、早めに相談と工夫を！●難しくなった動作も工夫次第で、練習すると上手く出来る様になります。例えば…「歩き難くなら」杖・シルバーカーを使った歩き方の練習を！アピックスには、安定した杖等の歩行補助具も豊富に御座います。詳しくは、アピックス相談員まで。

### ※お知らせ※【アピックス住設部】より

●冬場の湿気・寒さ対策等にも準備しましょう！

窓の断熱改修により、湿気・暖房等の省エネ対策が一緒に行えて経済的です。ぜひ、早めのご検討をおすすめ致します。

相談は、当社まで

(アピックス住設部：電話0248-76-6300)にお問い合わせ下さい

※ 当社の担当福祉用具相談員に ご相談下さい！

●アピックス介護事業部・居宅支援事業所より

【生活リハビリテーションの重要性】…の巻き！

※在宅での日常生活をリハビリテーションと考えましょう。「生活リハビリ」⇒⇒食事の摂取と、排泄は自分の力で出来る様に心がけましょう。

※普段の考え方！家族の声かけ、励ましがカギになります。…担当ケアマネ訪問時にご相談を…

## ヘルパー社内勉強会

●ヘルパー勉強会は、糖尿病の合併症に関して、脳梗塞の兆候に関する勉強会を行いました。糖尿病の罹患率が高齢者に多く、糖尿病の患者が心臓病・脳卒中になる事も多いのが現状です。この機会に勉強して、病状・兆候等を知っている様でも、正しく理解していないのに気づかされて、今後のケアサービスに反映出来ればと…思います。

※内容に関して興味があれば、アピックスの担当ヘルパーさんに、勉強会の要点についてはお聞きになってみて下さい。

勉強会は、テーマ毎に毎月行っています。