

★最新介護医療情報★

週に5回以上入浴する人は心血管の状態が良好
温熱効果に加えて水圧が血液の循環を促進
(大西淳子=医学ジャーナリスト H30.11.20 配信)

お風呂は好き、でも、忙しい毎日のほとんどをシャワーだけで済ませている、という人も少なくないと思います。愛媛大学社会共創学部教授の小原克彦氏は、日本の中高齢者を対象とする研究を行い、週に5回以上湯船につかる習慣がある人は、4回以下の人に比べて心臓や血管の状態が良好であることが分かりました。

ご存じのように、循環器疾患(心筋梗塞、心不全、脳卒中など)の発症には生活習慣が大きく関わっています。これまでに行われた研究で、習慣的にサウナを利用する人には循環器疾患による死亡や突然死が少ないこと、心不全の患者には低温のサウナが好ましい影響を与えることなどが示されていました。

湯船につかる入浴は、サウナと同様の温熱効果に加えて、水圧による利益ももたらす可能性があります。水圧によって、血液が末梢(指先など)から中心に移動し、心臓の1回拍動あたりの拍出量が増え、心拍数は減少する、といった変化が生じるからです。



認知症予防：運動効果を評価 島津製作所など研究開始／京都 (毎日新聞社 H30.12.12 配信)

計測機器メーカーの島津製作所(京都市中京区)は、認知症研究の蓄積がある島根大(松江市)などと共同し、認知機能向上のための運動プログラムが科学的に有効かどうかを評価する研究を始めると発表した。プログラムと効果の測定方法が確立できれば、認知症予防の新事業として、高齢化が進展する中国などアジア各国で展開したいという。

介護施設事業者の「メディカル・ケア・サービス」(さいたま市)も参加。同市内で運営する三つの老人ホームで物忘れなど「軽度認知障害」が見られる入居者ら35人に協力してもらい、半年間にわたり週に2回、じゃんけんゲームを採り入れた脳の活性化プログラム(約1時間)に取り組んでもらう。

1回目を年明けから開始。プログラムの前後に短期記憶テストを受けてもらい、脳のMRI(磁気共鳴画像化装置)画像▽島津製作所が開発した装置による脳の活動状況画像▽血液中の特定たんぱく量——などの変化と照らし合わせる。MRI画像の解析はデータ分析会社「ERISA」(松江市)が担う。

共同研究代表者の山口修平・島根大教授(神経内科学)によると、軽度認知障害は全国に300万~400万人いるとされ、1割程度が認知症に進行する。島根大はERISAと共に、人工知能を使ってMRI画像から認知症になるリスクが高い人を予測する研究をしている。

認知症予防には運動や食事管理、さまざまな脳トレーニングが推奨されているが、科学的に効果が裏付けされたものはないという。【南陽子】

地域ルピナス講習会のお知らせ

第22回城東地域リハビリ勉強会

⇒パ-キンソン病の摂食・嚥下 - 理学療法士の視点 -

開催日：平成31年2月16日(土)

時間：午後6時00分~午後7時00分

場所：城東区民センター 小会議室3

講師：ルピナス理学療法士 出口直弥



第62回東大阪地域リハビリ勉強会

⇒パーキンソン病に対しての歩行介助のポイント

開催日：平成31年2月21日(木)

時間：午後6時00分~午後7時00分

場所：東大阪市立東体育館 第三研修室

講師：ルピナス理学療法士 出口直弥

第33回忠岡地域リハビリ勉強会

⇒訪問におけるリハビリと看護の必要性について

開催日：平成31年3月15日(金)

時間：午後6時30分~午後7時30分

場所：忠岡町文化会館 地下1階会議室

講師：ルピナス理学療法士 多田大樹

ルピナス理学療法士 池辺晃子

