

教えて！  
リハビリ 三浦さん

## TOPIX 自主トレのコツってなあに？

会津にも寒い冬が来ました。寒いと外に出たくないですよ…  
雪も多いし…家の中でぬくぬく～となりがちですよ！  
みなさんは、**サルコペニア**や**フレイル**という言葉を知っていますか？  
簡単に言うと「**加齢により心身が衰え、筋肉などが減少した状態**」のことです。  
このような状態になると…  
→動かない・動けない→食欲低下→低栄養→サルコペニア悪化→もっと動けない  
という**悪循環**に陥ります。



まさに自主トレは、「動かない・動けない」を断ち切る方法です。  
コツとしては、「**頑張りすぎない**」メニューで行うことです。

例えば、踵上げ 10 回、スクワット 10 回、足踏み 20 回、バンザイ 10 回のように、  
**簡単な運動を少ない回数で 1～2 種類、まず 2～3 週間、毎日  
行ってみましょう。**

そうすると、自主トレが**習慣**となります。そうしたら、回数やセット数を徐々に増やして  
いけば OK です。ながら運動なども良いですね。運動するとお腹が空くので、  
栄養もしっかりと摂れるようになります。

**サルコペニア・フレイルにならないためにも、楽な運動から始めましょう♪**

(文責:リハビリテーション科 理学療法士 三浦拓也)

### < 今号のメニュー >

\*TOPIX

自主トレのコツって  
なあに？

\*臨床の基礎知識

中心静脈カテーテル

\*知っておきたい！

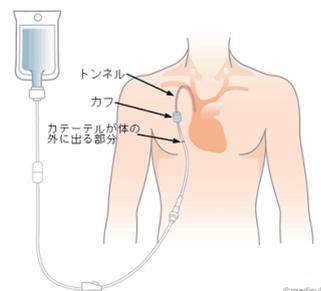
嚥下障害がある場合  
の食事介助について



## 臨床の基礎知識 中心静脈カテーテル

点滴をするために管を首や太ももの付け根から挿入する方法をご存じですか。  
この管を「**中心静脈カテーテル**」と言います。心臓に近い太い血管に管の先端を  
留置します。通常の腕から行う点滴よりも栄養分の高い点滴や抗がん剤などの  
血管刺激性のある薬剤を投与できます。また、点滴が漏れることがほとんどない  
などの利点があります。このため、腕の血管が細く、点滴が漏れやすい患者さん  
にも中心静脈カテーテルを留置することがあります。

しかし、利点ばかりではありません。留置したカテーテルが原因で発熱や感染を起こしたり管が目詰まりしたり、  
管が抜けてしまうなどの可能性があります。このため、カテーテルの管理がとても重要です。私は先生や看護  
師とともに中心静脈カテーテルが挿入されている入院患者さんを週に一度見て回り、カテーテルを刺した皮  
膚に感染の兆しがないか、安全に管理できているかを確認し、患者さんが安心して安全に入院生活を送れる  
よう活動しております。



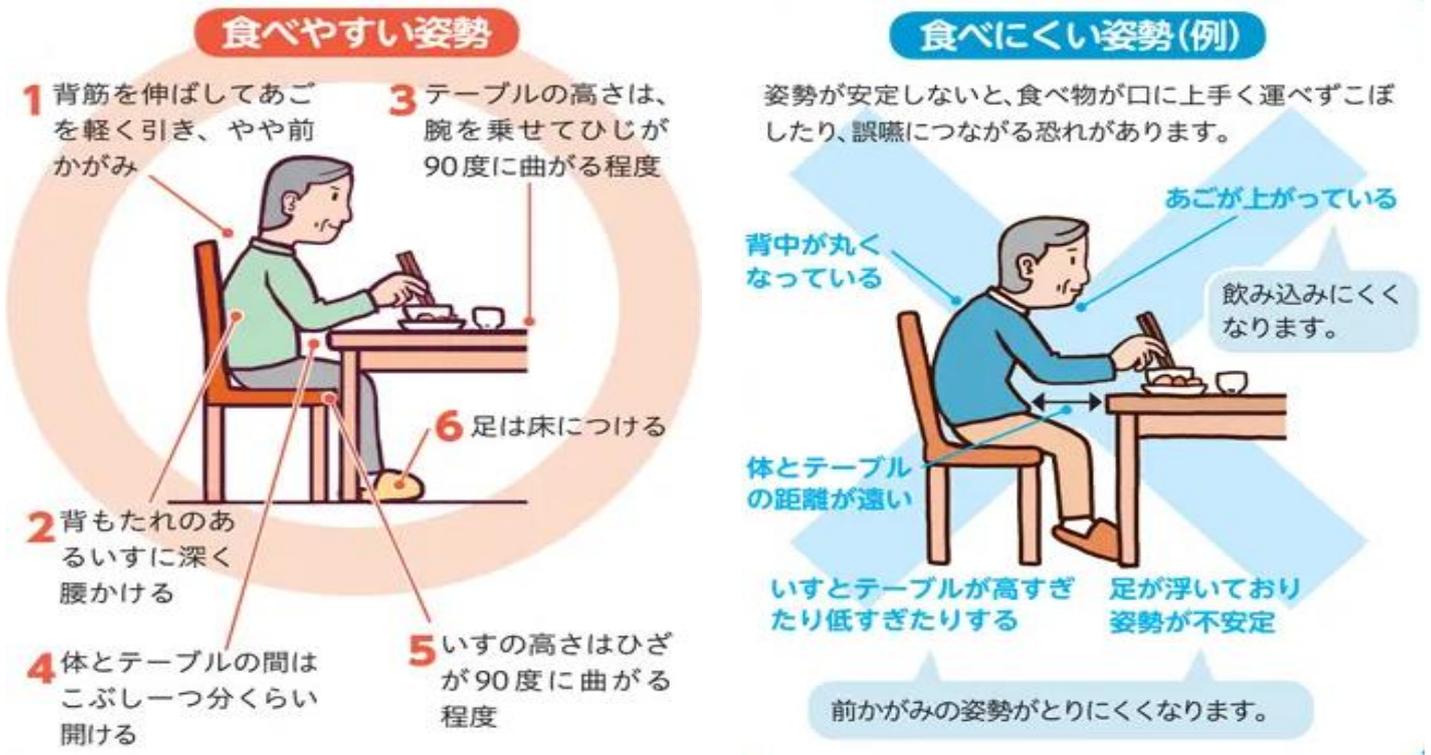
(看護師特定行為研修修了者 4 階南病棟 安部 裕)





飲み込みの能力が低下するとむせやすく、肺炎になる可能性があります。安全な食事のための姿勢と食事を介助するポイントの一例についてご紹介します。

【姿勢(椅子に座る場合)】



引用：ヘルシーネットワーク(<https://www.healthynetwork.co.jp/navi/byouki-column/enge/enge001/>)

【食事を介助するときのポイント】



- ◇ 介助者は目線の高さを合わせ、食事をする方の隣から介助します
- ◇ 一口量はティースプーン 1 杯くらいが目安になります(人によって最適量は異なります)
- ◇ 何を食べてもらうか伝えて見せ、それから口に入れます
- ◇ スプーンは正面から口内に挿入し、口が閉じたらスッとスプーンを抜きます
- ◇ 嚥下運動(のどぼとけが上がります)を確認後、次の一口に移ります
- ◇ 食事時間は 30～40 分くらいを目安にします(疲労によるむせ予防)



(摂食・嚥下障害看護認定看護師 鈴木 明美)



☆≡ 栄養サポート外来 ☆≡

外来に通院されている方が低栄養状態の改善について相談したい場合は、外科 齋藤拓朗先生の**栄養サポート外来**で対応致します。患者さんの病態や症状等に応じて栄養療法の提案を行い、少しでも早く栄養状態を改善し安心して自分らしい暮らしを続けていけるよう、多職種協働でお手伝いさせていただきます。お気軽にご相談ください！