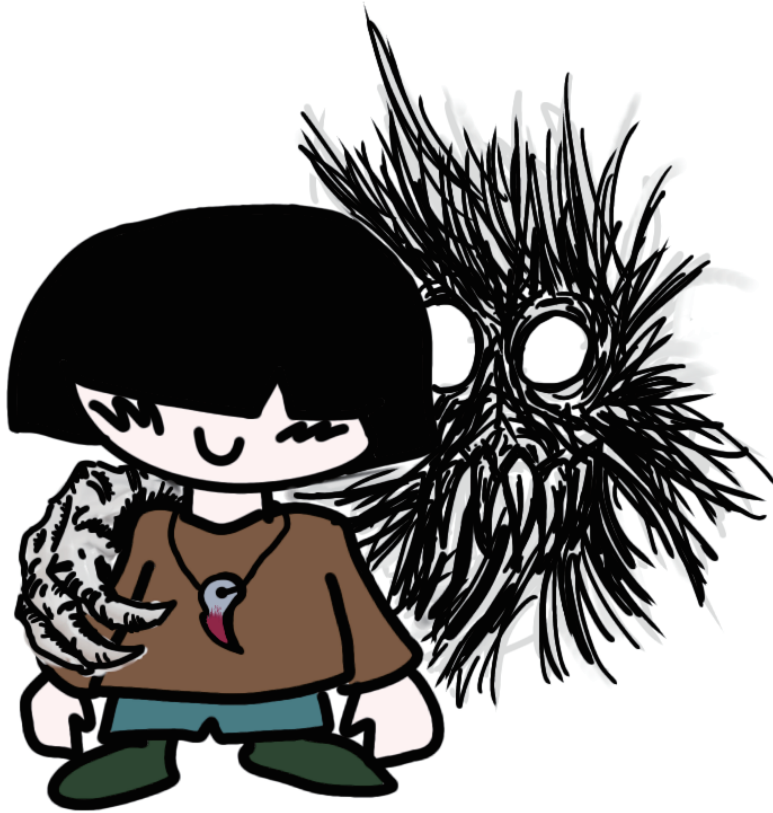
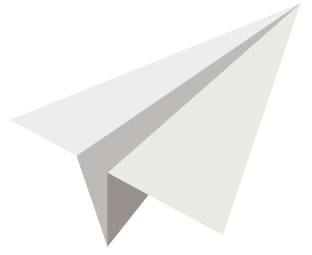


株式会社リニエR 通信

# かみひこうき



## ご利用者の書いたイラスト イラスト：びーや様

初めて見た時、何か違う世界に取り込まれている印象があり、  
曲線が優しい雰囲気を出していて、どれだけ心を込めて丁寧に描いた作品かがよくわかります。  
色使いを見ていると心が穏やかになります。



Linie



<https://linie-group.jp>



# 西原先生からのお役立ち情報

中目黒診療所(内科・循環器内科) 院長 西原 崇創

私の専門は心臓疾患で、特に不整脈を扱ってまいりましたが、若い頃には感染症の専門研修を受けたこともあり、幅広い領域で皆さんの健康をサポートしてまいります。これまで、都市部の病院での先端医療だけではなく、へき地(徳之島)での診療も行ってきました。へき地では中央の病院で当たり前に行われていることができないことが多く、赴任当初は戸惑いましたが、本当に必要な検査や治療は何かを改めて考え直す機会となりました。また、前職では在宅診療にも携わり、中央からへき地、入院、外来、在宅と考えられるすべての医療シーンを経験してきました。



## 1日 10,000歩 本当に意味があるのでしょうか？

「健康のために10000歩/日をめどに歩きましょう!」この言葉、ずいぶん前から耳にしますよね。非常に分かりやすいですし、目標にしやすいのでスマホの歩数計を見ながら確認している方も多いと思います。最近になり、健康と歩数についていくつかの知見が得られました。

- ・ 60歳以上の場合、心筋梗塞や脳卒中の予防効果が1,000~5,000歩/日で高くなり、5,000~15,000歩/日になってもその効果は認められた。
- ・ ゆっくりペースよりもやや速いペースで歩く方が健康に寄与する可能性がある。

ある程度の年齢になると、もともと何らかの運動習慣を持っていない限り『歩く』ということはかなり少なくなっていると思います。私自身、単に通勤と仕事だけだと、せいぜい5,000~6,000歩程度です。コロナになり体重が増えてしまった方の話を聞くと、通勤自体がよい運動になっていたということがとてもよく分かります。表現を変えると通勤+αでかなり健康的に過ごすことができるかもしれないと言えます。心筋梗塞や脳卒中予防というのは終局的な目標なので、運動は多くの方にとっては減量や気分転換のために行っていると思います。

今日は一駅歩いてみよう

電車に乗っても立ってしよう

いつもより歩くペースを速くしてみよう

新しい店ができていないか、少し散歩してみよう

今日はエスカレーターを使わないようにしよう

など、その日の気分で普段の生活にちょっとメリハリを与えるだけで『体に良いこと』をしている可能性があります。皆さんもその一歩を始めてみませんか？

参考文献：Br J Sports Med. 2018;52(12):761-768. / Circulation. 2023;147(2):122-131.

ブログに沢山のお役立ち情報が掲載されています！



## 健康診断の結果で 次のようなことを指摘されませんでしたか？

- ・ 心雑音がある
  - ・ 心電図に異常がある
  - ・ 心臓が大きいと言われた
- など

健康診断を受けられて、不安に思うことなどあればお気軽にご相談下さい。

一度、循環器専門医の診察を受けてみませんか？



# 『見る』を育てる『ビジョンコース』



私たちは「目」で「見ている」のですが、その「見る」という行為には細部を識別する「視力」以外にも様々な機能が使われています。例えば、両目を素早く動かしたり、目で見たと情報を脳で理解するというのも、「見る」ことには大切な機能であり、それらの機能の総称を「視機能」と言います。「視力」は良いのに、音読で読み飛ばしてしまったり、板書をノートに書き写すのに時間がかかってしまったりしているのは、この「視機能」に問題があるからかもしれません。「視機能」は以下の3つのプロセスに分けられます。この**3つのプロセス**がうまく連動しなかったり、1つが育っていなかったりすると「見えにくさ」が生じ、学校生活等に困難さがでてきます。



リニエシューレのビジョンコースでは、これらの見る力を高めるビジョントレーニングを専門の資格を持った作業療法士や理学療法士が行います。目を動かす眼球運動や、目で見たとを正しく認識する視覚認知、目と身体の協調性などを丁寧に分析し、お子様とマンツーマンで指導致します。

お子さまの「見る」が気になる方はお気軽にご相談ください。 **リニエシューレ公式サイト**→

<https://schule.linie-group.jp/>



## 睡眠の質を改善する② 『眠る前の習慣を整える』

精神科サービス推進室 扇 浩幸 (作業療法士 / 公認心理師 / 相談支援専門員)

寒くなって、鍋の恋しい季節がやってきましたね。さて、前回からの続きで、睡眠の質の改善について解説をしていきます。今回は眠る前の習慣に視点を置いて**2点ポイント**をお話します。

Point!

### 食事は就寝3時間前までに

食べ物が消化されるまでには、3時間ほどかかると言われています。そのため、食べてすぐ寝てしまうと、身体は消化に力を使うため内臓の休息時間が短くなり、眠りが浅くなったり疲れがとれにくくなったりします。どうしても食事が遅くなってしまう場合は、消化の良いものを少量食べるようにするのがおすすめ。なお、カプサイシンを含む食べ物(唐辛子など)は深部体温を上げるのに効果的ですが、就寝直前に食べると深部体温が下がりにくくなります。寝つきが悪くなるので注意しましょう。

Point!

### 入浴は就寝1時間前までに

お風呂はこの季節良いですよ。38~40度くらいのぬるめのお風呂にゆっくりつかることがおすすめです。質の高い睡眠には体の熱放散が関係しています。入浴すると深部体温が高まり、放熱のために血管が開きます。四肢から熱が逃げて深部体温が下がるので、寝つきやすくなるのです。ゆっくりと体温を上げることで末梢血管が広がり、手足からの熱放散がスムーズになります。手足や足首を伸ばすといった軽いストレッチをすれば、より寝つきが良くなりますよ!





## 武蔵野市に『児童専門』の 相談支援事業所を開設いたします！

### リニエ 相談支援 武蔵野

相談支援事業所とは、障害を持つ方が自立した日常生活、社会生活を営むことができるように障害福祉サービスなどの利用計画の作成や地域生活への移行・定着に向けた支援など、全般的な相談支援をおこないます。

#### 『子どもの成長』に合わせた 見通しについての相談

平成27年4月からサービス等利用計画案・障害児支援計画案が全ての障害福祉サービス等の利用者(申請者)に作成されることになりました。しかしそれを担う相談支援事業所も相談支援専門員も全国的に不足していると言われています。武蔵野市でも児童の計画案にセルフプランが増えてきているため、利用希望者がサービス選択や子どもの成長に合わせた見通しについて相談できるような相談支援事業を立ち上げることになりました。

#### 『児童専門』の 相談支援事業所です！

武蔵野市を担当させていただく相談員の  
内田と申します。

私は保育士として療育園に6年間、作業療法士としてリニエプラッツ吉祥寺(旧おれんじ学園)とリニエプラッツ武蔵野(旧おれんじ学園nico)に約9年間勤めておりました。

これまで児童デイサービスで培った療育経験を糧に児童専門の相談支援事業所としてご利用者の希望する地域生活をかなえるお手伝いをさせていただきたいと思います。



リニエプラッツ武蔵野と併設になります

#### リニエ相談支援武蔵野

〒180-0006  
東京都武蔵野市中町1-19-8  
シティハイツ武蔵野1階

電話: 0422-38-5073  
FAX: 0422-38-5074



お申込みはLINEからも可能です

# Linie

東京都千代田区神田小川町1-8-8 VORT神田小川町 6F  
tel.03-5577-5915 / fax.03-5577-5916  
<https://linie-group.jp>

