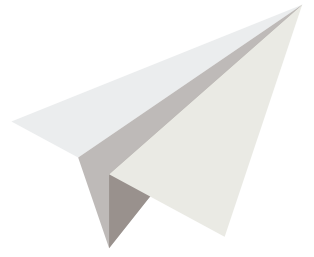


株式会社リニエR 通信

かみひこうき



鹿児島県としては
始良市、霧島市 (サテライト) に
次ぐ事業所となります。

台東区初!
医療的ケア児のための
放課後等デイサービス!



リニエ訪問看護ステーション鹿児島



リニエプラットフォーム台東



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、赴任当初は戸惑いでしたが、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。



塩分制限はやはり重要!

今年初めてのからだの情報は塩分制限と高血圧についてです。高血圧の原因の一つに塩分の過剰摂取がよく言われます。皆さんご存じのとおり、日本人の塩分摂取量は諸外国に比べ比較的多いと言われています。

塩分摂取がどの程度血圧上昇に影響するのかは以前から研究されていて、食塩を1日1グラム摂取することに収縮期血圧は年間で0.05812mmHg程度上昇するとされています。

では、例えば20歳の時点で15グラム/日の塩分摂取をしていたAさんと8グラム/日の塩分摂取をしていたBさんとは、40年間でどのくらいの血圧差になるでしょうか?

Aさん : 15グラム × 0.05812mmHg × 40年 = 34.872mmHg

Bさん : 8グラム × 0.05812mmHg × 40年 = 18.598mmHg

になりますので、その差は約16.274mmHgということになります。20歳の時点で血圧が120mmHg程度だとすると、40年後にはAさんは約154mmHg、Bさんは約138mmHgくらいになると推測されます。あくまでも塩分摂取からのみの推測ですが、なんとなく納得できる数字です。

このように塩分摂取と血圧上昇の関係は証明されていますが、実は世界の中で食事由来の塩分摂取がゼロ!という人たちがいます。南米のヤノマモ族は食事から塩分を全く摂らないため一生血圧が上昇しないとされています。このように塩分摂取と血圧上昇は密接に関係しているのです。

参考文献: BMJ 1988; 297: 319-28.

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?





感覚統合理論 (SI) は、1970年代にアメリカの作業療法士であるエアーズによって考案されました。その頃、アメリカではディスレクシア (読字障害) が深刻な社会問題でした。エアーズは、このディスレクシアの子供たちが姿勢やバランスなどの身体の問題を抱えていることに気づき、それに焦点を当てたアプローチを開発しました。感覚統合理論は、子どもが自分自身の身体の動きや教室や公園などの周囲の環境から感じる感覚情報を整理し、効果的に活用する神経学的なプロセスだと定義されています。つまり、子どもたちは例えば公園でジャングルジムに登って遊ぶ際には、触覚や筋肉の感覚、体のバランスなどを感じ取り、それに基づいて適切な行動をとることで、ジャングルジムで楽しく遊ぶことができるというわけです。

感覚統合が未熟な場合、子どもたちは姿勢が悪かったり、転びやすかったり、集中力がなかったりすることがあります。また、先生の指示に従いにくかったり、運動が苦手だったり、外で遊びたがらなかつたりすることもあります。彼らは環境からの刺激を適切に処理できず、重要な感覚とそうでない感覚を区別できないため、環境に適応して、その場にあった行動がうまくできない状況に陥ってしまっているのです。今回は、子どもの状態に合わせた感覚統合的なアプローチについて説明いたします！



シューレへのお問合せはこちらから、リニエシューレ公式サイト→

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



『ウェルビーイング』ってどういうこと？

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)

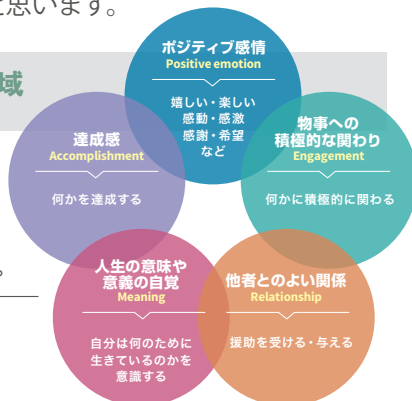
みなさま、こんにちは。精神科サービス推進室、扇です。前回までは、導入として睡眠のお話を3回にわたって行いました。一つでもみなさまの生活の中で取り入れていただいていたなら幸いです。

今回のテーマは、「ウェルビーイング (Well-being)」についてお話をしたいと思います。「ウェルビーイング」、みなさんもニュース等で一度は聞いたことがあると思いますが、そもそもどういう意味なのでしょう？ウェルビーイングとは、Well (ウェル;よい) とBeing (ビーイング;状態) が組み合わせさせた言葉で、「よく在る」「よく居る」状態、心身ともに満たされた状態を表す概念です。

従来の健康が身体的に良好な状態を表す狭い概念であるのに対し、ウェルビーイングは身体的・精神的・社会的にも良好な状態、とより広い概念を表していて、また「状態」としていることから一時的・瞬間的に良好かどうかではなく、「持続的に」良好であるとしていることがその特徴です。また、アメリカの心理学者マーティン・セリグマンは、ウェルビーイングには5つの要素があると唱えて

います (図参照)。これらの要素を追求することで、人々は本質的な動機づけを得ることができ、ウェルビーイングを高めることができるとされています。今回は、もう少し具体的にウェルビーイングについて日々の生活で何ができるかを解説したいと思います。

主観的幸福感の5領域 (Well-being)



5要素の頭文字を取って「PERMA理論」と呼ばれます。

【参考】PERMA理論 (主観的幸福感 (Well-being) の5領域)
<https://www.persol-group.co.jp/service/business/article/323/>
 © PERSOL HOLDINGS CO., LTD.



『リニエプラッツ台東』 開設のご挨拶

「リニエプラッツ台東」は台東区内で重症心身障害児や医療的ケアが必要なお子さまを受け入れられるはじめての施設になります。看護師が常駐し安全性を確保しながら、自宅と学校以外で落ち着いて過ごせる場になります。その中でお子さまの「ワクワク」「ドキドキ」などの楽しい「感覚」を各職員の専門性を活かして、最大限に提供します。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。



所長 佐藤 翔太



リニエプラッツ台東

東京都台東区上野桜木2丁目19-2
クリーンハイツ101

電話: 03-5842-1934

FAX: 03-5842-1935

営業時間: 月曜日～金曜日
10時～19時(祝日営業)



『リニエ訪問看護ステーション鹿児島』 開設のご挨拶

所長 金谷 親好 / 管理者 末永 真由美

2024年4月1日にリニエ訪問看護ステーション鹿児島を開設致しました。リニエグループとして鹿児島県内では「リニエ訪問看護ステーションあいら」「リニエ訪問看護ステーションあいらサテライト霧島」に次ぐ3か所目の開設となります。当事業所では看護師と療法士が協働し、地域の関係機関の皆様と連携・協力しながら、利用者様お一人おひとりに最適なサービスを行い、在宅生活を支援していく事が使命です。年齢や障がいの重さにかかわらず、誰もが「自分らしい人生を歩むことができる地域」をつくるために、これまでの価値観に囚われずあらゆる世代の多様なニーズにお応えできるサービスを創り上げたいと思っています。地域の皆様に必要なとされる事業所を目指し職員一同、邁進してまいりますのでどうぞよろしくお願い致します。



リニエ訪問看護ステーション 鹿児島

〒891-0141
鹿児島県鹿児島市谷山中央6丁目3-5

電話: 099-297-5460

FAX: 099-297-5461

