

桜花会

クリニック通信

桜花会デイケアセンター：ひきこもり状態にある方への支援について②

前回、ひきこもりとデイケアにおける支援例をご紹介しました。今回はひきこもりにより低下した自尊心をいかにして取り戻すかについて触れたいと思います。

ひきこもり経験をもつ方は、外傷的育ちや発達の過程で経験した失敗(他者との比較やいじめ、不登校など)、就職失敗などのさまざまな背景要因や、ひきこもっている現状など、社会や他者、そして自身からの落胆が累積され続けている状態にあると推測します。その結果「何をしてもダメだ」というDefeatist Beliefs(敗北主義的信念)が高まり、結果、自尊心が低下し、元来、力はあるにもかかわらず一歩踏み出せない、といった悪循環が生まれると考えられます。

今回はその対処法の一つとして、デイケア内外で企画した、役割体験や愛他的(誰かのためになる)体験に関連する活動をご紹介したいと思います。

デイケア内

① イベント企画運営

テーマ 「主体性」×「企画運営の練習」

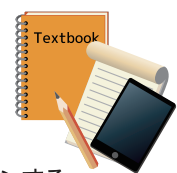
内容 利用者主体のデイケアイベントを企画会議から始め、役割分担しながら準備とイベント運営を疑似体験する。終わった後には達成感も味わえる。



② 過去の職業体験のプレゼンテーション

テーマ 「過去の体験を客観的に振り返る機会」×「聞き手に優しいまとめ方」

内容 過去にしていた就労体験をまとめ、聴講者にとっても分かりやすいよう調整し、プレゼンテーションする。これまでの仕事の仕方を振り返ることにもつながり、今後の指針の参考に。



デイケア外

① ひきこもり体験談の講師

テーマ 「同じように苦しんでいる人へのピアサポート」×「支援者の学習の機会」

内容 講演への参加。ひきこもり経験をもつ利用者の方に、ひきこもりに至る経緯と変わるきっかけ、今後について講演してもらい、ひきこもり支援のあり方を検討する機会とする。



② 役割体験

テーマ 「まちづくり」×「ひきこもり支援」

内容 商店街の活性化のためのイベントに参加し、運営補助として経験者の方が役割を担い(感謝される体験)、双方にとって価値のある活動を行う。デイケア外の人との協働作業となるので疲弊するが、社会参加の橋渡しとなる活動。



私の好きなもの

「コーヒー&スイーツ」

2病棟 八尾 良太



私の好きなものって想像するといろいろあるもので「なんだろう?」って考えると、普段から、これだけは欠かせないものや気持ちが高ぶるものになって思いました。

まず、それがコーヒーです。コーヒーに含まれるカフェインは覚醒作用により、眠気を覚ますだけではなく、集中力アップ効果や、また神経や筋肉を刺激する作用があるので肉体疲労を回復させる効果があるとされています。私の1日は、仕事のときも休みのときも、朝食のパンとコーヒーから始まります。目覚めの一杯、これがないとスッキリしません。仕事中にリラックスするためにもコーヒーは欠かせません。コーヒーといっても、豆から挽きドリップする淹れ方や缶コーヒーなどさまざまな楽しみ方があります。仕事の日は時間がないので缶コーヒーが多いですが、休みの日は奥さんが豆から挽いて淹れてくれたり、連れられてカフェにも行ったりするようになりました。町カフェやレトロ喫茶など、その場所、時間、雰囲気を感じながら飲むコーヒーは格別です。そして、そのときに欠かせないのが、コーヒーと一緒に楽しむスイーツです。チョコレート、ケーキ、クッキー、ドーナツ、プリンなどたくさんありますが、今、マイブームでハマっているのはプリンです。私は、なめらかで濃厚なプリンも良いですが、それよりもか

ため、ほろ苦いカラメルが添えられた昔ながらのプリンという感じがたまらなく好きです。そのときに食べるプリンの味や食感、カラメルはどういった感じなのかを想像して一口入れたときの至福の高揚感がたまりません。そしてスイーツの甘さにコーヒーが、こころを癒やしてくれるんです。

今はコロナ禍でなかなかカフェに行く機会も減りましたが、今はコンビニスイーツのクオリティも高いですし、ちょっと贅沢してお取り寄せスイーツなんかもたくさんあります。皆さん新しい生活様式に順応しながら価値を見出して幸せな日々を過ごしていきましょう。

最後にオススメするプリンを紹介します。



「スマート珈琲店」
場所：三条寺町



「Okaffe Kyoto」
場所：四条烏丸

リレーコラム

Column

●編集長代理：高畑 光 ●編集委員：岸 恵、戸石 園美、藤木 不二人、松坂 竜也、古賀 良一、金子 泰三

医療法人(財団)桜花会
醍醐病院

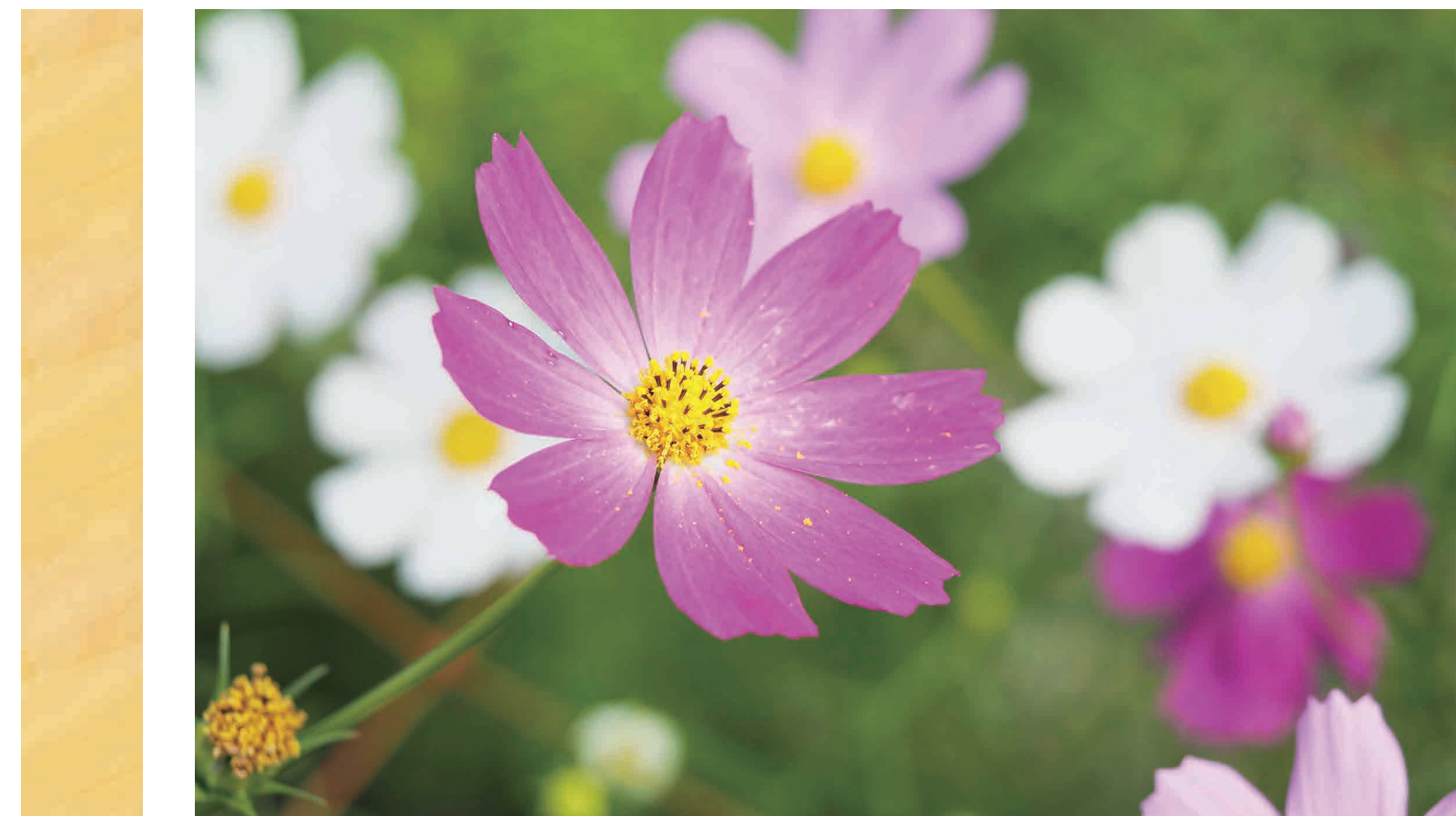
〒601-1433 京都市伏見区石田大山町72
TEL：075-571-0030
https://www.daigo-hp.or.jp/



医療法人桜花会 醍醐病院 広報誌

2021
秋号
vol.41

さくら通信



撮影地：京都府立植物園

特集

OT通信：タンパク質と筋肉・運動について

INDEX

2 | 新任Dr.紹介
3 | 桜花会クリニック通信：桜花会デイケアセンター
「ひきこもり状態にある方への支援について②」

4.5 | OT通信：タンパク質と筋肉・運動について
6 | リレーコラム

vol.3

OT通信 タンパク質と筋肉・運動について

運動には筋肉が大切！ 筋肉をつくるにはタンパク質の摂取が重要となります。そこでタンパク質についてその働きや摂取の際の注意点、トレーニングのコツについて管理栄養士と一緒に考えてみました。



タンパク質編

タンパク質についてその特徴や手軽に摂れる料理を見ていきましょう

タンパク質の働きとは何でしょうか？

筋肉、内臓、皮膚、髪の毛、骨などを構成します。



セロトニンなどのホルモンや、消化吸収・代謝をサポートする酵素、さらには免疫力を支える抗体などを作っています。

身体に必要なタンパク質をたくさん摂ってみました。これは逆効果なのでしょうか？

摂取したタンパク質は合成・分解を繰り返す過程で副産物である窒素を、腎臓を経由して体外へ排出します。特にお年寄りのタンパク質の過剰摂取は腎臓に負担をかけ過ぎるかもしれません。厚生労働省が定める・食事摂取基準(2020年版)に沿って摂取しましょう。

タンパク質の1日の摂取推奨量		
男性	15歳～64歳	65g
	65歳～	60g
女性	15歳以上	50g

参考：大塚製薬「栄養素カレッジ 食べる健康、知る栄養 栄養教養学部/カラダづくり学科 タンパク質」を一部改変

家族に65歳以上の者がいます。高齢者のタンパク質摂取について特に注意することは何ですか？

高齢者の方には、サルコペニアとフレイルへの対策が重要視されています。筋力を低下させないために、筋肉の素となる栄養素であるタンパク質やアミノ酸を1日の摂取推奨量に沿って積極的に摂取し、適切な運動を行いましょう。

- サルコペニアとは「筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」を示す言葉です。
- フレイルとは「加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態」を示しており、いわゆる「虚弱」です。サルコペニアがフレイルにつながるなど、ふたつの状態はお互いに関連し合っています。

参考：omuron「健康コラム・レシビ 生活習慣Q&A」を一部改変

タンパク質が多く含まれている料理はどんなものがありますか？



豚ヒレ肉のホイル焼き
タンパク質：約30g

高野豆腐のかきたま汁
タンパク質：約16g

そばサラダ
タンパク質：約13g

ポイント!
一回の食事で一度に50g以上を摂取するのは大変なので、朝昼晩と三食に分けてバランス良くタンパク質を摂取しましょう。食堂にも栄養コラムを掲示しています。こちらもご覧ください。

引用：森永製薬のプロテインのポータルサイト「かんたん、わかる! プロテインの教科書」

筋トレ編

効果的なトレーニングのやり方を考えていきましょう

これを期に積極的に筋トレを行ってみようと思います。アドバイスはありますか？

- ✓ トレーニングを始めたばかりの初心者は週2～3回からが望ましいとされています。
- ✓ 筋トレを行ったら2～3日の休息を必ず入れるようにしましょう。
- ✓ トレーニングを行う時間帯は体温が上昇している午後をお勧めします。

参考：Glico POWER PRODUCTION『適切な筋トレの頻度と行うべき時間帯』を一部改変

筋トレってどれくらいしたらいいのですか？

 腕立て伏せ 20回を3セット程度	 腹筋 10～15回を3セット程度	 スクワット 体の引き締め効果を狙う場合は20～50回が目安
--------------------------------	--------------------------------	---

筋トレの効果を十分に得るため、3セットの間にそれぞれ休憩を挟みましょう

参考：MYREVO編集部「筋トレの適切な回数とセット数を解説! おすすめの負荷の与え方も紹介」

普段から運動をあまりしていません。どれくらいの運動から始めたらよいのでしょうか？

まずは1時間程度のウォーキングから始めてみませんか。活動時間を朝30分、夕方30分と分けてもOKです! ウォーキングの際は人との距離をあける・マスクを着用するといった感染対策を十分に行いましょう。『健康づくりのための身体活動基準2013』には、運動強度の目安として「心拍数及びきつさの感じ方(Borg指数)」が示されています。歩くスピードを上げたり、上り坂の多い道を選んだりするよりも「**ややきつい(軽く息が上がる程度)**」程度のウォーキングを行うよう心がけましょう。

強度の感じ方 (Borg Scale)	一分間当たりの脈拍数の目安 (拍/分)				
	60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
ややきつい	125	135	140	145	150
楽である	120	125	130	135	135



参考：厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013

OT通信では、コロナ禍での生活様式に役立つ情報を4回にわたってお伝えします。次回は冬号です。お楽しみに!