ケアフル通信

平成 30 年 12 月 No.55

ケアフル訪問看護
リハビリステーション発行
TEL０５７４－４９－７５７０
FAX０５７４－４９－７５７１
介護保険事業所番号 2161290057

１２月に入り、寒さが本格的になってきました。寒くなると動くのがイヤになりますが、閉じこもってばかりいると、筋力は落ち、免疫力は低下します。筋量・筋力の低下（サルコペニア）を予防する必要があります。サルコペニアの予防には運動と食事が重要です。運動は継続が大切なので、できれば通所系サービスや自宅・屋内などの安全な場所を利用して、楽しく続けられるようにすることがポイントです。

先月に引き続き、ロコモティブシンドロームの対策について詳しく説明します。

対策

適度な運動と、食生活の改善により、ロコモを予防しましょう。

［運動］

① バランス能力をつける**片足立ち**

机や手すりなどに片手を置いて支えながら片足立ちをします。
片足をあげたまま１分くらい保ちます。
左右の足を入れ替えて左右１分ずつ１日３回行いましょう。

② 下肢の筋力をつける**スクワット**

足を肩幅くらいに開きます。（手は机などに置いても良い）
背中を曲げないように腰を下ろします。下ろせるところまで下ろしたらゆっくり膝を伸ばしていきます。
深呼吸するペースで１回 5～6 回を１日３回行いましょう。

③ ふくらはぎの筋力をつける**かかと上げ運動**

椅子などにつかまって行います。
両足で立った状態から、かかとを上げてゆっくり下ろします。
10～20 回を１日３セット行います。

その他にも日常の中で、エレベーターではなく階段を使ったり、歩幅を広くして歩いたり、ラジオ体操をしたりと、無理のない範囲でほんの少しの心がけをプラスしてみてください。

［栄養］　低栄養に注意…主食に加えて、主菜・副菜・乳製品や果物をとりましょう。

ロコモ予防の食材

骨を作るための栄養素	軟骨の減りを抑える成分	筋肉を作るための栄養素
カルシウム 魚介類　乳製品　海藻類 大豆製品　緑黄色野菜	コラーゲン 鳥皮　手羽先 ウナギ　豚バラ肉	たんぱく質 肉　卵　大豆製品 牛乳・乳製品
ビタミンD 干し椎茸　シラス干し ブリ　サンマ	コンドロイチン 納豆　オクラ さといも　なめこ	ビタミンB６ マグロの赤身　カツオ レバー　肉 バナナ　キウイ
ビタミンK 緑黄色野菜　納豆 トマト　海藻類	ヒアルロン酸 もずく　山イモ 鮭　カレイ	

食が細く一度にたくさん食べられない方は、一度の食事の量を減らして回数を増やしたり、おやつを食べたりすることで調節してみましょう。

冬の入浴時のヒートショック・低体温症に注意！

寒い脱衣所で服を脱いで、お風呂に入って熱い湯船につかることによって、血圧が急激に変動します（ヒートショック）。主な症状には失神などがあり、転倒に注意が必要です。高齢者や血圧の高い人は、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす恐れもあるので対策をしましょう。

★脱衣所と浴室の温度差をできるだけ小さくします。
脱衣所をヒーターなどで暖め、浴槽にお湯をはりシャワーを出しておきます。

お湯の温度
38～41℃

また、体温が 35℃以下になる状態を低体温症と言います。高齢者は体温を保つ機能が低下し、感覚機能も鈍くなるため寒さに気づかず薄着で過ごしてしまうことがあり、低体温症を発症しやすくなります。屋外だけでなく室内でも陥ることがあるので、厚着をして体を温めて、しっかりと食事をとることを心がけて下さい。　（担当　NS. 中林）

☆お気軽にお問合せください☆

TEL 0574-49-7570

精一杯の心づかいで地域を包みこむ
ケアフル
訪問看護リハビリステーション

FAX 0574-49-7571
岐阜県美濃加茂市川合町２丁目７－２１