

令和 3 年 新春 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

# はるのうみ介護最前線

## 謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。

『デイケア はるのうみ』は本年も職員一同、皆様の御期待に沿えるよう、質の高いリハビリテーションを提供する為に、より一層努める所存でございます。

本年が皆様方にとってよいお年となるようお祈りしますとともに、今後も変わらぬご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます

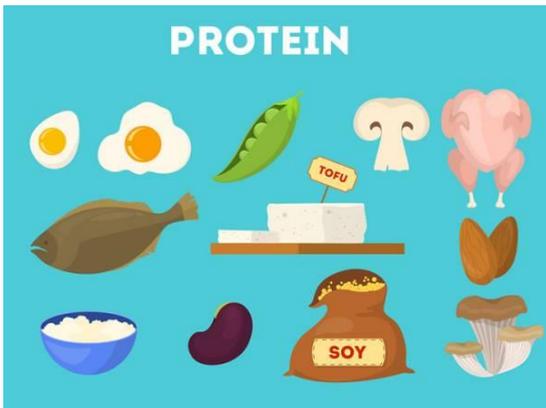
令和 三 年 元旦

デイケア施設『はるのうみ』

スタッフ一同

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

## 筋肉とタンパク質について



皆さん新年あけましておめでとうございます。今年最初のちょっとリハビリの内容は筋肉とタンパク質についてです。皆さんはサルコペニアという言葉聞いたことがあるでしょうか？筋肉は筋原線維という細い線維が筋線維という束になりその束が筋肉を構成しています。サルコペニアはその束を構成する細い線維の本数が減り、線維自体も細くなって筋肉がボリュームダウンし、筋力が低下した状態を指します。そうすると、歩き難さや転倒しやすくなるなどの症状が出ます。サルコペニアを予防するには筋肉をつける必要があります。もちろん運動は必須ですが運動だけでは筋肉はつきません。むしろエネルギーを発揮するためにタンパク質を分解してしまいます。その為、筋肉を付けようとする筋肉を構成するタンパク質を積極的に摂取する必要があります。筋肉量を維持するためには、1日当たり、少なくとも体重1kg当たり1gのタンパク質が必要です。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など、なんでもいいので、努めてタンパク質をとりましょう。赤身肉や魚は100gで約20g、卵1個で約6gのたんぱく質を含みます。また、運動後にタンパク質を摂取すると筋肉の合成が効率よく行われるので、その点も気にしながら、運動・食事が出来ると良いですね

## 伝言版



新年 明けまして おめでとうございます。

旧年中はいろいろとお世話になりましてありがとうございます。本年も皆様の笑顔と共に張り切って元気にリハビリに努めてまいりたいと思います。

“笑うことは免疫を高める” 笑うことが免疫細胞を活性化します。2021年にも笑顔で免疫力を上げて元気に過ごしましょう。