

令和 4年 11 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

ブログ <https://ameblo.jp/hikoreha-cl>

はるのうみ介護最前線

寒いと転倒しやすい?!

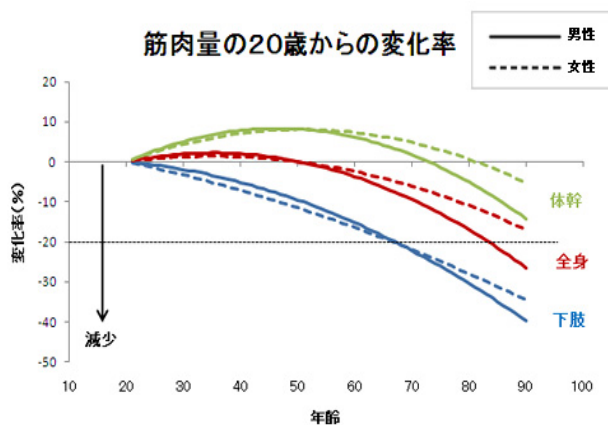
寒い時季は特に転倒に注意する必要があります。寒さで体が硬くなると、歩幅が狭くなったり、背中が丸くなって体のバランスが崩れやすくなります。その為、暖かい時季なら問題のない場所で転んでしまうことがあります。寒い時季は出かける前に、数分間足踏みをしたり、ストレッチを行って体を温めて、転倒を防ぎましょう。

寒い時季だけでなく、次の行動を行う時には、体にスイッチを入れるつもりで掛け声をかけるようにしてみ下さい。(声を出すのが恥ずかしい時は心の中で掛け声をかけてみて下さい)



ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

筋肉を「貯筋」しましょう!!



谷本ら 老年医学2009のデータを一部改変

皆さん「貯筋」という言葉をお聞きになられたことはありますか? お金の貯金と同様に老後に備えて筋肉を貯蓄していこう! という考え方が「貯筋」です。もちろん「貯筋」は若い世代の人たちだけでなく、どの年代の方でも始めることが可能です。筋肉量は図のように加齢とともにどんどん低下して行く傾向にあります。しかし、毎日少しずつ運動を行う習慣を生活に取り入れることでこの下降曲線を緩やかにしていくことは十分可能です。特に腹部や下肢の筋肉は日常生活を遂行する上でとても重要な筋肉です。筋肉は急に付けることはできません。長く・しっかりと運動を継続し、徐々に健康で丈夫な体にしていくことが大切です。

欲しいものがあつたとき、貯金があればすぐにお金が買えるように、筋肉もいざという時のために貯めておきましょう。そうすることで、例えば突然病気になってしまって入院しても、退院後に早く元の生活に戻れる可能性が高まります。また、お金は使うと減ってしましますが、筋肉は使えば増えて丈夫になります。ぜひ「貯筋」を始めてみてはいかがでしょうか? 立ち座りやもも上げなど簡単な運動からでも良いので生活の中に取り入れてみましょう。

伝言版

平素は、当事業所の運営にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。10/12に発生した新型コロナウイルス感染症患者の発生につきましては、ご利用者様、ご家族様ならびに関係者の皆様には、多大なご心配及びご迷惑をお掛け致しました。10/12に職員2名発生後、10/12午後から10/15まで休業、他に感染拡大がなかった為、10/17に営業再開致しました。皆様のご協力に感謝申し上げます。

今後とも事業所内の衛生管理をはじめ感染拡大防止対策を徹底してまいりますので、ご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。