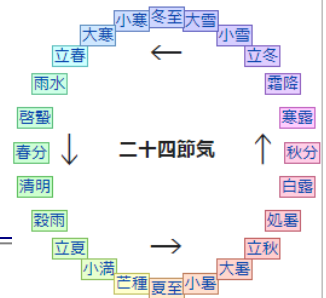


はるのうみ介護最前線

夏至

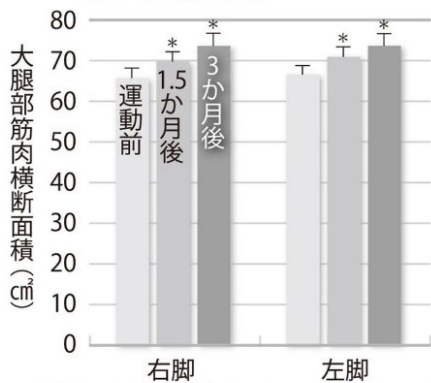
夏至とは、1年で1番昼の時間が長い日です。2022年の夏至は6月21日の火曜日です。この日を境にだんだん日が短くなっていきます。ちなみに夏至という日本での名前は二十四節気(にじゅうしせっき)という中国の古いこよみから来ています。「昼の時間が長い」というのは、北半球の話で、南半球では同じ日をもっとも昼の時間が短い日になります。北極圏では24時間太陽が沈みません。これを(白夜)といいます。同じ日本でも緯度によって微妙に変わる為、北へ行く程長くなるそうです。



ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

サルコペニア予防

図表1 高齢者(60~72歳)の筋トレ実施と筋肥大効果



*運動前と比べて有意に筋肉が肥大 注) 丁の部分は標準偏差を示す 出典) Fronteraら、1988より改変

しっかりと負荷をかけた筋トレを行えば、何歳からでも筋肉は大きくできる。

梅雨はなかなか外に出る機会が減り、日課の散歩などにも行けていない方も多いのではないのでしょうか。さて、今回は筋トレについてのお話です。最近サルコペニアという言葉が以前よりも耳にする機会が多くなったかと思います。サルコペニアとは端的に言うと筋肉量が減少し運動機能が落ちることを指します。人生100年時代ともいわれる昨今では長生きしている程、筋肉細胞の死滅、筋肉の萎縮は進むリスクは高いです。つまり、長生きするほど、サルコペニア予防の重要性がより高まるわけです。そして、このサルコペニア予防として現在分かっている最も効果的な運動は、筋肉に強い負荷をかけて鍛える筋トレです。筋トレ実施者では高齢でも一般の筋トレを行っていない若年者よりも筋力が強く、加齢による筋力の低下率は非実施者の3分の1程度に抑えられているという報告があります。

他の運動も効果がないわけではありませんが、筋トレ程の明らかな効果を得るのは難しいようです。ランニングや水泳を行っている高齢者では、運動を行っていない同年代の人と筋肉量にほとんど差がないという報告もあります。もちろんランニングや水泳などの有酸素運動もとても重要です。筋トレの効果が実感できるには個人差がありますが概ね3ヵ月~6ヵ月で明らかな変化が出てくるといわれています。高齢者であれば目に見える変化が分かるまでより時間がかかるとの報告もありますが、筋肥大が目に見えなくても体内では脂肪が筋肉に置き換わる変化を起こしているため継続が重要です。

利用料金変更のお知らせ

日頃より当施設をご利用いただき、また感染対策にもご協力いただき厚く御礼申し上げます。さて、この度、当施設では「介護職員等処遇改善加算Ⅱ」を、令和4年5月から利用料に加えて算定させていただくことになりました。この制度は、介護職員が、介護の現場で働く環境整備と長く働けるようにと厚生労働省が定めた制度になります。職員の職位・職責・職務内容の整備及び資質向上のための研修・教育等を行ってまいります。ご利用者の皆様には、今まで以上の介護サービスが提供できるように努めてまいりますので、ご理解のほど、よろしくお願い致します。