

平成28年 11月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

はるのうみ介護最前線

立冬

秋も一段と深まり、日だまりの恋しい季節となりました。暦の上では、この日から立春の前日までが冬とされています。日脚が次第に短くなり、昼夜の寒暖差が激しくなるころです。

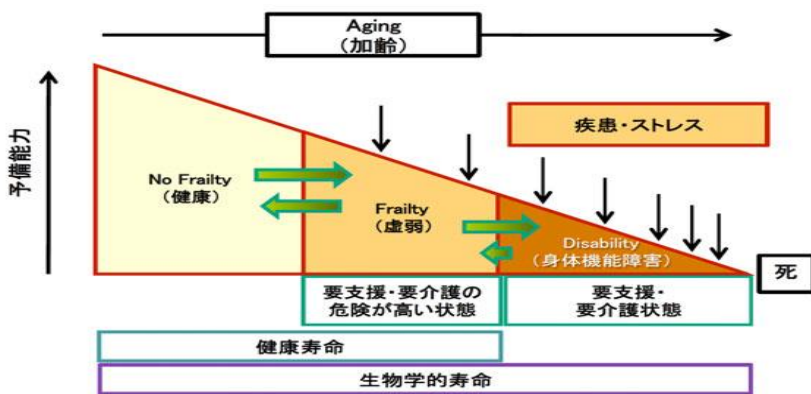
冬を告げる花といえばサザンカ。秋から冬にかけて赤やピンクの花を咲かせるサザンカはよく似たツバキと混合している人も多いですが、咲く時期は異なり、サザンカは冬を告げる花、ツバキは春を告げる花といわれています。最も分かりやすい違いは散り方で、花ごとポトリと落ちるのがツバキ、花びらが1枚ずつ散るのがサザンカだそうです。

いよいよ朝晩の冷え込みも本格化してまいりましたので、お風邪など召されませんようにお気をつけ下さい。

フレイル

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

皆さんフレイルという言葉をお聞きになったことがありますか？フレイル(虚弱)とは簡単に言うと、要介護予備軍つまり健康と要介護の間の状態です。フレイルの定義は①低栄養(1年間に体重4.5kg以上減少)、②身体能力(歩行速度)低下、③筋力(握力)低下、④易疲労感(疲れやすい)、エネルギー使用量(身体活動量)低下と以上5項目で構成されており、3項目該当する場合をフレイル、1~2項目に該当する場合をプレフレイルと定義されています。フレイルは加齢に伴う筋肉量の減少であるサルコペニアと密接な関係にあり、低栄養や活動量の減少はサルコペニアにつながります。フレイルは、十分な運動や栄養を摂ることで健康状態に戻ることが可能であり、その予防や対策には筋肉の量や筋力を維持するようなレジスタンス運動(筋力トレーニング)を行うことが重要です。



出典：長寿医療研究センター病院レター 第49号

伝言版



今年はエルニーニョ現象？のかげんで例年より寒くなるそうです。今秋は暖かい日と寒い日が頻繁に起きていつも以上に身体には厳しく感じられます。なかなか体調の維持も難しい時季かとは思いますが、皆さん、薄手の上着をお持ちになり寒いときにはすぐに着込めるようにしてください。