

アモール ニュース

2021年 3月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷



健康寿命を伸ばす 3つのポイント



加齢とともに筋力や認知機能が低下し、心身が衰えた状態を「フレイル」といいます。

フレイルは要介護状態になる一歩手前。フレイルの状態に陥るのを防ぎ、自立した生活を営むには以下3つを予防することが重要です。

1

ロコモ(※)
予防

2

低栄養
予防

3

認知症
予防

※ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは

骨・関節・筋肉などの運動器が衰えて1人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のことをいいます。

(運動器症候群：通称ロコモ)

1 筋力アップ体操で脱ロコモ！

かかとの上げ下げ体操

1. 椅子の背に軽く手を置き、両足をそろえて立つ。
2. 両足のつま先を軸にかかとの上げ下げをゆっくり静かに繰り返す。

片足横上げ体操

1. 椅子の背に軽く手を置き、両足をそろえて立つ。
2. つま先を前にむけた状態で、片足を横へ軽くあげて3～5秒静止し、ゆっくりおろす。(左右繰り返す)

2 高齢期は低栄養に注意！

たんぱく質とエネルギーが欠乏し、低栄養状態となると、体の老化が加速して筋力や免疫力が低下し病気になりやすくなります。様々な食品群をとるように工夫しましょう。

10 食品群

赤枠の食品群は毎食どれか1つ食べる努力を！



管理者のつぶやき



感染予防に努めながらのこの1年、健康が何より痛感する毎日。今年度も、アモールスタッフの健康診断が全員終わりました。数年前とは違って、年齢を重ねた今、検査結果に一喜一憂しています(-_-;) 大好きなこの仕事をずっと続けていくためにも、(定年まであと十数年...) 体調管理に今一度、しっかり取り組んでいこうと思います。まずは、運動不足を解消し、脱コロナ太り!!!

3 日々の心がけて認知予防！

生活習慣病を防ぎ、食事の工夫や適度な運動、脳の活性化によって認知症になるリスクを減らせます。

バランスのよい食事

- 3食きちんと食べましょう
- 塩分を控えて野菜や肉魚を食べましょう

継続的な運動

- ウォーキングなどの有酸素運動を続けましょう

脳を使う

- ニュースなどをみて情報に敏感になりましょう
- 周囲の人との会話を楽しみましょう

【発行元】事業所番号：1160890178

343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業日：平日 9:00～18:00 (休日：土日祝日)

正看護師：5名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2021. 2.1 現在)