# TE-IL:

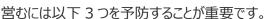




2021年 3月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

## **⋙ 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



1 ロコモ(※) 予防

1

**任栄養** 予防 3 認知症 予防

※ロコモティブシンドローム

### 筋力アップ体操で脱口コモ!

#### 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。

## 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。



#### 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□□モ)

#### 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。(左右繰りかえす)

## 3)日々の心がけで認知予防!

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よう

#### 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

#### 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!!!

【発行元】事業所番号:1160890178

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2 F 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)