



おあしす -Oasis-

<http://www.macs.op.jp>

INDEX

ページ



2019 年度マックス発表会
10/19 於) すこやかベース

1	食事と運動で防ごう!サルコペニア (ケアプランニングステーション)	2
2	私たちが訪問します!「入浴」 (訪問介護ステーション)	4
3	疾患別ホームケア-インフルエンザ- (訪問看護ステーション)	6
4	フレイルの予防体操 (訪問リハビリテーション)	8
5	デイサービス新人紹介・運動会 (すこやかデイサービス)	10
6	編集後記	12

Web 版

2019.11.07 17:05

vol.58

食事と運動で防ごう！サルコペニア

「サルコペニア」とは、加齢や疾患により筋肉量が減少することです。

減少することによって、身体機能の低下が起こり、要介護状態になるリスクも高くなります。

☆ やってみよう♪ セルフチェック！ ☆

- ① 横断歩道が青信号中に渡りきれない。
- ② ペットボトルのキャップが開けられない。
- ③ 手すりにつかまらないうと階段が上がれない。
- ④ 自分のふくらはぎを指輪つかテストして、隙間ができる。（下記参照）



● 指輪つかテスト

親指と人差し指で「指輪つか」を作る



ふくらはぎのいちばん太い部分に当ててみる



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

高い

サルコペニアの危険度

ましよう！

どれか気になる項目がある方はサルコペニアを疑い

★ 日常生活を見直そう ★

チェック①

日頃の食事でタンパク質（肉・魚・卵・大豆製品等）は足りてますか？

自分の手のひらに乗る程度のタンパク源を毎食食べましょう。

※腎臓に病気のある方は医師へ相談してください。

チェック②

タンパク質だけで食べていませんか？

タンパク質の吸収は運動後30分以内が有効とされています。

タンパク質の分解、合成を促進する栄養素は**ビタミンB6**です。

マグロ、カツオ等の赤身、赤ピーマン、キウイ、バナナ等に含まれています。

タンパク質のみでは体内に吸収されにくいいため、野菜や炭水化物等と組み合わせて食べるようにしましょう。

チェック③

30分以上の運動を週2回は行っていますか？

個人の年齢や体力、身体機能に合わせて継続して行えるものを選択し、習慣づけることが大切です。今より毎日10分ずつ歩く・・・意識を持つだけでも変わりますよ。

また、必須アミノ酸であるロイシンを多く含む食品（鮭、牛肉、大豆製品）が筋肉の同化には有効とされています。運動後に鮭のおにぎりや豆乳等を補給するとよいでしょう。

1回の食事で食べたい量は？

手のひらに乗る程度(70-100g)を目安にしましょう



豚ロース肉 70g
たんぱく質14g



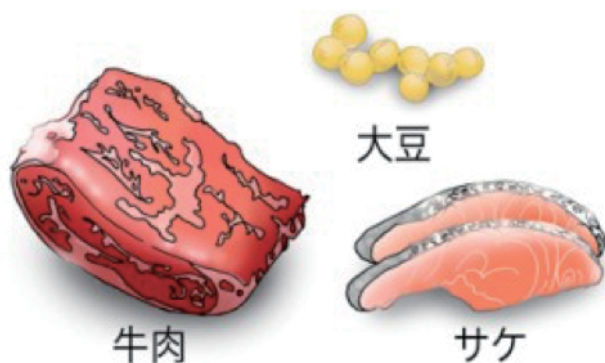
鮭の切身 80g
たんぱく質16g



納豆1パック(40g)
たんぱく質7g
卵1個(50g)
たんぱく質6g
合計たんぱく質13g

日本食品標準成分表2015年度版より計算

■ロイシンを多く含む食材



私たちが訪問します

★生き生きヘルパー⑤★

今回は「入浴」についてお話します。

最近、こんなことを思った事はありませんか？
「自宅のお風呂に1人で入るのは不安だわ」
「ちょっと誰か手伝ってくれと助かるわ」

**そんな時はヘルパーにお任せ下さい！
私たちがお手伝い致します**

入浴方法には見守り程度で入浴が可能な方もいます。ご自身で出来る所は出来るように支援させて頂きつつ、

例えば・・・

どこかに痛みがあつて歩行に不安な方、
浴槽に入るのが滑りそうで心配な方、
浴槽内からの立ち上がりに不安な方、
手が届かずに背中、



足先が洗えない方、
衣類の着脱が困難なときには、
ヘルパーがお手伝いさせていただきます。

また、入浴時にシャワー椅子や滑り止めマットなどの福祉用具があると、より安心して入浴することが出来ます。
福祉用具は量販店でも購入出来ますが、製品によっては介護保険制度利用して購入することも出来ますので、購入前に担当ケアマネージャーさんへご相談されることをお勧めします。

湯加減と時間について

入浴は気持ちのよいものですが身体への負担も大きいので高齢者では5分を目安に、お湯は38度〜41度が心地よいと感じられる適温です。



『あれっ?』『おやっ?』と思ったら (5)

普段とても穏やかだった方が急に怒り出したり、暴力をふるったりすることはありませんか?

暴力行為をしてしまう原因

まず、暴力や暴言が出る原因は、認知症になって症状が進むうちに感情の抑えが効かなくなることが原因です。

今までは抑えが効いていた物事が、ちよつとしたことがきっかけで、怒り出してしまいます。特にわからないことが増えて不安な状態で注意されたりすると、暴力がでてしまうことがあります。また、不安な状態になっている方に対して、声掛けをせず急に体を触ったりすると驚いてしまい、防御のために暴力が出る場合があります。

認知症の方は常に不安な状態にいます。記憶障害があるため何度も会っている人でも初めて会う知らない人と思ってしまうのです。



暴力行為がある方の対応

まずは、少し離れて様子を見てください。相手を否定するような言葉はやめ、常に優しい言葉と笑顔で声掛けをしてみてください。

また、介護者の方が暴力の対象になった場合、一番感情を出しやすい存在になっている可能性があります。

その場合、介護を一時変わってもらうか、ヘルパーを利用する事も非常に有効です。



疾患別ホームケア

インフルエンザウイルスは、日本では例年十二月から三月までが流行シーズンです。今の時期から少しずつ対策を始め、インフルエンザを予防しましょう。



感染経路は？

感染者の咳、くしゃみなどの飛沫を吸い込むことで感染します。感染者が触った物を触り、その手で鼻や目、口を触る事でも感染します。

初期症状は？

- ☐ 38度以上の高熱
- ☐ 体の節々の痛み
- ☐ 筋肉痛
- ☐ 頭痛
- ☐ 倦怠感
- ☐ 吐き気
- ☐ 下痢

このような症状や疑わしい症状があれば、早めに医療機関に受診しましょう。



インフルエンザにかかったらどうする？

まずは、安静を保ち、睡眠や栄養を十分取らせま
す。脱水にならないよう、また痰が粘っこくならな
いよう十分水分を摂りましょう。

また、部屋の加温・加湿を心掛けましょう。室温は18〜20度、湿度は60〜70%を目安にする
と良いでしょう。

インフルエンザは予防が大切です

予防一 インフルエンザの予防接種

予防接種をすることで、インフルエンザ発症の
予防だけでなく、発症したときの重症化を防ぐこと
もできます。



予防二 インフルエンザウイルスに対する対策

ウイルスに極力接触しないこと

具体的な対策 手洗い・うがい

マスクの着用

室内の保湿

人混みを避ける

予防三 自分の免疫力を上げる

・栄養のバランス良く摂取する

・睡眠をしっかりと摂る

・疲れやストレスを残さない



フレイルの予防体操

フレイルとは、「高齢者の筋力と活力が著しく衰え、その影響で普段の生活に支障が出る状態のこと」という内容を前回ご紹介させて頂きました。今回はフレイルにならないための予防体操を紹介していきます。

① 膝屈伸運動

両足は肩幅程度に開いて立つた状態で、ゆっくり膝を曲げ、ある程度まで腰を落とします。戻す際もゆっくり膝を伸ばしてください。繰り返し10回行って下さい。



② 四つ這いでの体操

四つ這いの状態から、対角線上にある左右対称の片腕と片脚を持ち上げます。下ろす際は、手足を床に着けずに10回ずつ繰り返して下さい。



③ 足上げ

足あげ（仰向け）

仰向けに寝た状態で足を上げてくください。下ろす際もかかとを床につけずに繰り返し10回行って下さい。



足上げ（横向き）

横向きに寝た状態で足を上げて下さい。下す際も左右の足を付けずに繰り返し10回行って下さい。



④ もも上げ

まっすぐ立った状態で片膝を高く持ち上げてくください。足を下ろす際も、足を床につけずに10回行って下さい。



⑤ つま先立ち

まっすぐ立った状態でかかをと高く持ち上げます。下ろす際も、かかとを床につけずに10回行って下さい。



フレイルとは要介護になる前の段階です。また、健康な状態に戻ることが出来る段階でもあります。

今回、紹介させて頂いた予防体操はどれも自宅で簡単に出来ますので今日から是非、行ってみてくください。

次回は栄養と社会参加の効果について紹介します。

おんせがデイサービス

新人紹介



笑顔で、皆さんと
一緒に過ごせる
事を励みに
がんばります！
よろしく
お願いします。

愉快な職員が
盛りだくさん！



今年のハロウィーンも
仮装してお出迎えしました





大玉ころがし



万歩計
ふりふりリレー

全員参加玉いれ



風船相撲



ここのところ朝夕の冷え込みが激しくなりましたが、みなさん体調お変わりありませんか？私はもともと花粉症があったのでくしゃみもひどく、風邪なのか、アレルギーなのか、わからない状態ですが、ともかくいつもの市販薬とマスクが欠かせません。

久しぶりに新聞表紙を作成し、勢い余って表紙の写真も撮影してしまいました。

すこやかクリニック 3 階から向かって西側から、丁度夕方 5 時過ぎに夕焼けが幻想的に広がっていましたので撮影してみました。(Tv:1/6 Av:8.0 ISO:400 WB: 白色蛍光灯 NDフィルターあり 撮影)

本当は「月」を撮影する予定だったのですが、違った世界に出会いました。

今年は全国的にも、私事でも、いろ～んなことが起きました。心が折れそうになりますが、みなさんの笑顔に救われました。

来年もよろしく願い申し上げます。

新聞おあしす編集長



おあしす -Oasis-

vol.58

令和 1年11月 発行



企画編集

医療法人マックス企画部

所在地

〒470-2389

愛知県知多郡武豊町字長宗 2-32

すこやかクリニック

電話番号 (0569) 71-0315

在宅総合センターケアシス

電話番号 (0569) 71-0320

法人共通

FAX 番号 (0569) 71-0310

ホームページ

<http://www.macs.or.jp>
