

いきいきプラザ 介護予防推進センター通信

第44号

発行日 令和2年3月1日

発行元

社会福祉法人 多摩養育園 府中市立介護予防推進センター

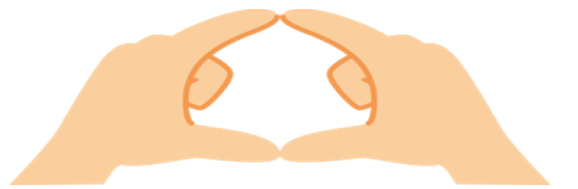
府中市分梅町1-31 いきいきプラザ内 Tel 042-330-2010 <http://www.fcksc.org/>

木々が芽吹き、良い季節になりました。新たなことを色々と始めたくなる時期でもあります。当センターでは様々な教室や講座等を準備してみなさまのご参加をお待ちしています。

知っていますか？「フレイル」

フレイルとは、年齢と共に心身の活力が低下した状態を言います。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。分かりやすく言いますと、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態です。そして、適切な方法で、健康な状態に戻れることも分かっています。フレイルの簡単なチェックをしてみましょう！

指輪っかテスト



あなたはどれに当てはまりますか？



低 加齢に伴う筋肉量の減少リスク 高

筋力が低下している可能性あり

フレイル予防の対策には、①運動②栄養③社会参加の3つが必要です。

①運動 運動習慣をつけて体力を保ちましょう。府中市には「元気一番!!ふちゅう体操」がありますし、当センターでは様々な介護予防に関する運動をおこなっています。

②栄養

バランス良く食べましょう。特に高齢者は、たんぱく質の摂取がとても重要となります。左の図にあるような語呂合わせで楽しく栄養を取りましょう。



バランスの良い栄養組成

特に高齢者は、たんぱく質の摂取がとても重要となります。左の図にあるような語呂合わせで楽しく栄養を取りましょう。

毎日食べよう10食品群！

- さ 魚
- あ 油脂
- に 肉
- ぎ 牛乳
- や 野菜
- か 海藻
- い 芋
- た 卵
- だ 大豆
- く 果物

その日に食べた食品にチェックをつけましょう。チェック1つを1点として1日の合計点を出します。合格の目安は7点以上です。合言葉は「やあにぎやかいただきます」です。

③社会参加 家にこもらずに積極的に外に出ましょう。それは、人とのつながりがあり、誰かと一緒に活動することで何より脳への刺激になります。趣味でもボランティアでも、もちろん良いのです。人とのつながりや信頼関係が強い町に住む高齢者ほど、フレイルやうつになりにくく、健康な方が多いことがわかっています。





新講座・男性のための3回連続講座 ～カラダ・大発見！～の報告



1週目の様子



2月の第1〜第3水曜日で『男性限定の3回連続講座』が初めて開催されました。男性の柔軟性向上かつ、筋力アップを目的に開催しました。タイトルの「カラダ・大発見！」とあるように、1週目には現在の体のバランスを知るための姿勢測定をおこないました。この結果から、どの部位が硬いか、筋力不足なのか、普段の癖や利き手、利き足がどの様に影響しているか



姿勢測定の様子



姿勢について解説



ストレッチマシン体験

2週目の様子



ストレッチボールを使ったトレーニング（下半身・体幹・リラクゼーション）

など解説。その後、部位を意識してもらいストレッチマシンの体験もしました。2週目にはストレッチボールを使った運動で下半身と体幹のトレーニング。3週目には筋力トレーニングを体験していただき終了。最終日のアンケートから『3か月教室にして欲しい』『自宅でもやってみる』などの感想をいただき大好評で終了しました！

3週目の様子



準備体操



スクワット



教室案内・事業説明

頭と体をフル回転！楽しく脳を活性化



2月22日（土）ヨガニサイズとシナプソロジーの講座を開催しました。頭と体を同時に使うことで脳の活性化を促し、認知症予防を目的とする2つのプログラムを楽しんでいただきました。できることが目的ではないため「間違っても大丈夫★」を合言葉に、参加者、職員、みんなので出来ないうことを楽しみ、大笑いしながらの講座となりました。「笑って楽しく参加できた」「はじめて参加したけど、色々な方とコミュニケーションをとって楽しかった」との感想をいただきました。休憩時間は脳への栄養補給！またの開催をお楽しみに！



感染症予防のために...

できていますか？ 衛生的な手洗い

- 流水で手を洗う
- 洗剤を手に取る
- 手のひら、指の腹面を洗う
- 手の甲、指の背を洗う
- 指の間(側面)、股付け根を洗う
- 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う
- 指先を洗う
- 手首を洗う(内側・側面・外側)
- 洗剤を十分な流水でよく洗い流す
- 手をふき乾燥させる
- アルコールによる消毒

2度洗い効果的です!
2~9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

※アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

©公益社団法人日本食品衛生協会



『体は使わないと使えなくなるね?』

以前、私が体育館に勤めていた時に脳梗塞後のリハビリでトレーニングに通っていた方がいました。最寄りのバス停から200m程の道のりを不由ながら自分の足で歩いて体育館まで通っていました。ある日、電動車いすが提供されたということですが、まだドアツウドアの状態になりました。また、遠くまで移動が出来るようになり、他に楽しみも増え、体育館でのトレーニングも週二回から一

回、二週間に一回・・・と減っていつてしまいました。しばらくぶりに来館した時には腰も曲がり電動車いすから立ち上がるのも大変そうでした。最近、座っていることのリスクが問題視されています。座っている時間が長い人は立っている人に比べ死亡率が高いそうです。世の中便利になればなるほど体は不便になっていくのかもしれない。

管理栄養士のためのコラム



～塩分のとりすぎにご用心!～

普段から血圧を測る習慣はありますか？血圧を測ることで、自分の体を客観的に判断できます。血圧をあげる要因の一つに塩分の取り過ぎがあります。食塩は一日10gまでといわれていますが、最近では生活習慣病を予防する意味でも8gが望ましいといわれています。血液中にはカルシウムやナトリウム等、様々なミネラル分が溶け込まれています。ナトリウムは食塩そのものではありませんが食塩の素となるものの一つです。血液中のナトリウムが多くなると濃度を一定に保とうとするため水分が必要になります。その水分を血液中から取り込もうとするので血液の量が増え、血圧もあがってしまいます。しょっぱいものを多く食べると喉が渇くというのも、血液中の水分が取り込まれてしまうために起こる現象なのです。

ナトリウムが増え過ぎると細胞内の水分や色々な成分の調整に支障をきたして、高血圧などの生活習慣病の原因となります。また、味付けでいわゆる濃い味とは、食塩の量が増えるだけでなく砂糖の量も増えてしまいカロリーオーバーにも繋がります。一品だけ濃い味付けにして他は薄味にする、調味料はかけずにつける、香りや風味をプラスすることで食塩の量を減らせます。

<キャベツとひじきのレモンサラダ> 2人分



レモン果汁でさっぱり!!

①乾燥ひじき(3g)は水で戻し、ハム(2枚)キャベツ(150g)にんじんは(50g)は太めの千切りにする。②冷凍枝豆(50g)を解凍し、さやから出しておく。③鍋に湯を沸かし、沸騰したら、にんじん、ひじき、キャベツの順に入れサッとゆでる。④ボールに砂糖(小1/2)塩、こしょう(各少々)レモン果汁(小2)オリーブオイル(大1)にんにく(少々)を合わせ、ひじきと野菜、ハム、冷凍枝豆を入れて混ぜ合わせる。

世代間交流の報告

7月から始まり毎月好評のいきプラ食堂！バランスの良い食事に加え、子ども達とおしゃべりを楽しむ機会になつています。この日は一緒にあっちむいてホイ！をして配膳までの時間を過ごしていました。



子ども達からメニューの紹介と、いただきますの挨拶で夕食開始。今回はエビマヨ、



餃子、炒飯と中華でした。子ども9名と参加者3名で食卓を囲み、お一人暮らしの方からは「久しぶりに賑やかで楽しかった。」との感想がありました



みなさまのご参加、おまちしております♪



理学療法士 北村職員

「背椎管狭窄症と
ワンポイントアドバイス
椎間板ヘルニアの違いはナニ？」



腰痛の代表的な疾患である腰部脊柱管狭窄症と腰椎ヘルニアは何が違うの？とよく質問を受けます。

腰部脊柱管狭窄症は、腰部の痛みに加えて下肢のしびれ等から、長い距離を続けて歩くことができず、少し前かがみになることや、腰かけて休息をとることで痛みが軽減され、再び歩けるようになります。痛みはあまり強くなく、安静時にはほとんど症状はありません。

腰部椎間板ヘルニアは、腰や臀部の痛みに加えて、下肢のしびれや痛みが広がって足に力が入りにくくなります。痛みを避けるために背骨が横に曲がり、重い物を持つと痛みが強くなることがあります。今のところ、ヘルニアを小さくするような薬や運動はありません。しかし、椎間板ヘルニアの多くは、数か月で自然に小さくなり、症状が軽くなると言われています。これは、背骨を繋ぐクッションの役目をしている椎間板の横に出た部分を、免疫細胞が吸収していくためです。日本人の8割以上が生涯に一度は腰痛を経験するといわれる時代ですが、診断名がついた方も、つかない方も大切なことは、なるべく腰に良い姿勢をとることです。おすすめの運動は、仰向けで横になり、背中を丸めて両足を抱え込む運動です。



編集後記

- ★3月といえば年度末。元号も代わり今年度みなさまは、どんな素敵な出会いがありましたか？
「緑ある人、万里を越えて会いに来る。緑なき人、顔を見ても通り過ぎる。」ではまた、いつの日か!!
- ★いさぎよく散り、はらはら…ちらちら…きれいな絨毯のよう。桜吹雪、桜前線と言って全国を北上しますね。私自身、学生の頃は卒業や入学と落ち着いたかない季節と感じていましたが、今は花見酒と謳って違う意味でそわそわします。
- ★3月中旬から咲き始め、4月の花とされているチューリップは世界中で愛され、今では5000以上の品種があるそうですよ！曇りの日に花びらを閉じる習性がありますが、手のひらで覆って体温で温めると開くそうです！ぜひ、試してみてください。
- ★春といえば桜。日本には桜エビや桜鯛(真鯛)など桜の咲く時期や色にちなんで桜と名のつく食べ物がいくつかあります。エビは「腰が曲がるまで」鯛は「めでたい」で卒業や入学、結婚などのお祝いのお食事にもよく出されるそうです。

