



今回の表題「いろは」は杉田緑様にご協力頂きました。



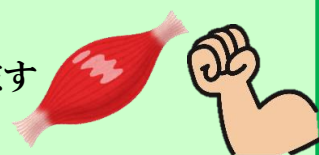
筋力を落とさないために～自宅で出来る栄養管理のコツ～



何となく食欲がなくなって食事量が減り、低栄養状態となっていないですか？ 高齢になると活動量の低下やホルモンの影響により筋肉が萎縮し筋繊維も変化します。更に**低栄養状態になると筋肉を分解してエネルギーを得ようとするため筋肉量が減少し**、転倒して骨折などのけがをしたり、介護度が高くなってしまいう危険があります。

筋力を落とさないためには…

- ・運動だけして一時的に筋力アップしても、筋肉量は増えないので元に戻ってしまいます
→**筋肉の元となるたんぱく質(アミノ酸)の摂取が必要です**
- ・1日を通して血中のアミノ酸濃度を高めることが効果的といわれています
→**3食バランスの良い食事が一番良いといえます**



☆筋力を維持するために摂りたい栄養素☆

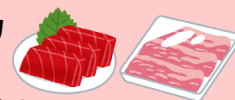
その1 たんぱく質

- ・筋肉、内臓、髪や爪、皮膚などを作る栄養素
- ・肉、魚、卵、牛乳及び乳製品(ヨーグルトやチーズなど)、大豆食品(豆腐、納豆) など
- ・1日に必要なたんぱく質の量

体重1kgあたり、たんぱく質1.0～1.5g。1日に60～90g(体重60kgの場合)
マグロだと250g(25切)、豚ロース肉や豚もも肉では300～400g

- ・必須アミノ酸BCAA(ロイシン、イソロイシン、バリン)を効率よく摂取

筋肉を構成している必須アミノ酸の約30～40%で牛肉やマグロに多く含まれる。



その2 カルシウム

- ・骨や歯をつくる。筋肉や神経などの働きを正常に保つ。
- ・牛乳や乳製品、大豆食品、しらす干し、ひじき、切り干し大根、小松菜 等
- ・1日の摂取目標は650～700mg/日



牛乳だと
3本分

その3 ビタミンD

- ・カルシウムをコントロールし骨を強くする。筋肉を強くする役割もある。
- ・鮭、さんま、卵、しめじ、干しいたけ 等
- ・1日の摂取目標は5.5μg/日
鮭だと1切、卵だと5個



日光浴(紫外線)によって
皮膚でも作られます！

♪栄養補給のコツ♪

- ・運動の1～2時間後、たんぱく質を摂りましょう
- ・朝はたんぱく質の摂取が少なくなり易いので、朝食時のたんぱく質摂取量を増やしましょう
- ・基本は食事からですが、不足分は栄養補助食品やサプリ(BCAAなど)をうまく活用しましょう
- ・買い物へ行ったら栄養成分を見る習慣をつけましょう
- ・たくさん食べられない時はご飯よりもおかず(特に肉や魚)を食べましょう

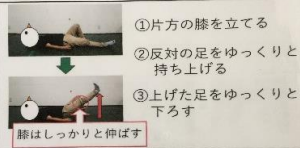


自主トレーニングメニューのご紹介

紹介①

自主練習メニュー

まずは10回からはじめて、慣れてきたら
少しずつ回数を増やしていきましょう！
※裏面にもあります。



①足の裏をしっかり床につけて座る
②つま先をしっかり持ち上げる



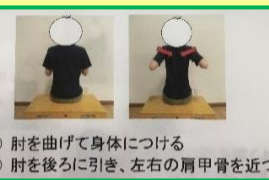
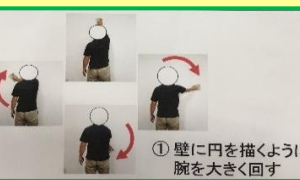
最初はタオルをつかめなくても、足の指を曲げることが大事です。少しずつつかめるようになってきます。

ポイント！！

- ①無理なく出来る回数の設定
- ②ひとりでも安全に出来る運動
- ③下肢のおくみの予防効果も期待

自分に合った
運動だと
続けられる！！

紹介②



注意点

- ・無理に動かそうとせず、出来る範囲で行いましょう。
- ・痛みが出た場合は中止して下さい。
- ・運動中は呼吸を止めないように注意しましょう。
- ・息切れが起きた時は、休憩を取りましょう。
- ・出来るだけ継続的にいきましょう。

ポイント！！

- ①肩関節周囲の運動を中心に！
- ②負担が少ない運動
- ③行う際の注意点も記入

首



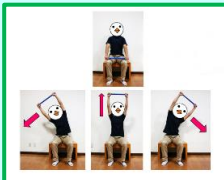
肩



床上動作



腹部



下肢



足



運動は他にもいろいろあります。ご本人に必要な運動メニューをお渡しできますので、お気軽にご相談下さい。

新しく仲間が増えました！！

理学療法士 吉田 美里 (よしだ みさと)

趣味：旅行

好きな食べ物：親子丼、ナスの煮びたし、揚げ出し豆腐

皆様へのメッセージ：

早く慣れて、皆様のお力添えが出来るよう頑張ります！！



夢をあきらめない ～温泉旅行活動報告～



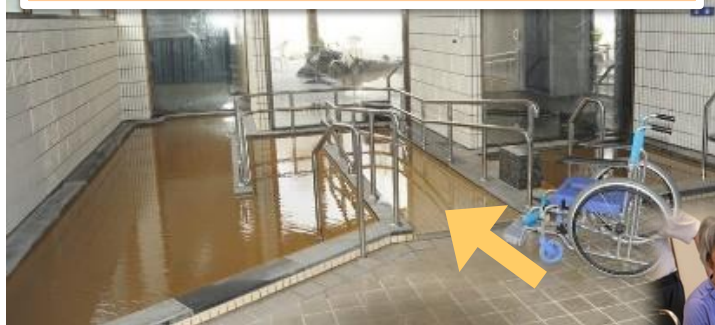
利用者様ご夫妻

大きなケガで両下肢マヒとなり、車いす生活をしています。
元々夫婦で旅行するのが趣味でしたが、車いすでは何かと制限が多く断念していました。このたび車いすでも行けるホテルを教えてもらい、あきらめていた温泉旅行に行くことが出来ました！

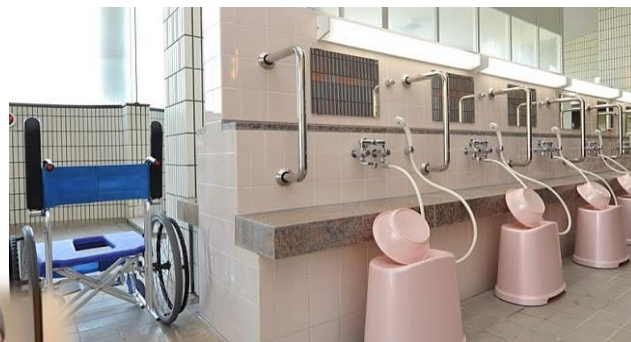
5時間くらいかかる道のりのところ、1時間ごとにトイレ休憩を取り8時間かけて到着しました。道の駅やパーキングエリアは身障者用のトイレがあり、不便は感じませんでした。

ホテルは完全バリアフリーになっており、廊下やお部屋が広く、車いす移動が楽でした。お風呂がとてもよかったので紹介します。

一般の大浴場に浴室専用の車いすごと入ります



車いすで露天風呂も入れます



立ち上がりのための手すりがあります

介護の資格を持つスタッフさんが、更衣や移動、洗体などをお手伝いしてくれました。
デイサービスの入浴と同じ感覚で入れたのがうれしかったです。

ホテルのスタッフさんにお任せできるから家族も安心してくつろげるなあ

バリアフリーホテル あすなろ
0139-62-3344
乙部町館浦494-1

2日目は北海道最南端の松前町まで足を延ばしおいしい川魚を堪能できました！



館内バリアフリー・電動ベッドもあります



ご夫婦仲良く温泉を楽しめた事が何よりうれしいです！

また旅行に行けるようリハビリを頑張りましょう！

訪問リハビリ担当：竹内



館内完全バリアフリーとなっており、介護福祉士やヘルパーの資格を持つスタッフが在籍しています。事前にお手伝いの必要なところや要望をお聞きし、ホテルのスタッフが入浴やトイレなどのお手伝いをしています。日ごろ介護をされているご家族にも安心してくつろいで頂けるとおもいます。大浴場のほか、リフトがついた介護用家族風呂もあります。

料金は変動がありますので、上記までお問い合わせ下さい。

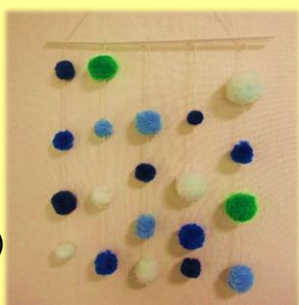
ホテル あすなろ



作品展 秋



山中美代松様 (85歳)
担当と考えて
良いものが出
来ました！！



「ポンポンのれん」



石井英子様 (76歳)
頑張って折り
ました♪♪



「折り紙作品集」

小路フサ子様 (88歳)

手芸が好きです。
冬の間に楽しく
たくさん作り
ました♪



「編みぐるみ」



青沼節子様 (75歳)
一つの玉に60枚使用し、
中には鈴が入って良い
音がします。



「折り紙の玉飾り」



井上ミサ子様 (88歳)

色鉛筆で塗ってます。
頑張りました！



「塗り絵
作品集」

ご協力
ありがとう
ございました。



次回発行は1月を予定しています。

編集後記

短いながらも暑い夏が終わり、季節は秋を迎えようとしております。今年「芸術の秋」にちなんで皆様の日頃コツコツと作成した作品のご紹介、「食欲の秋」として栄養特集を載せております。また旅行特集もあり、ホテルの設備からお食事の感想まで盛りだくさんの内容となっております。これから紅葉がきれいになってきますので、旅行などに出掛けてみるのもいいですね。

森山メモリアル病院 指定訪問リハビリテーション事業所 理学療法士 本間 直之