

#3
2021.1月発行

自生苑だより

特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

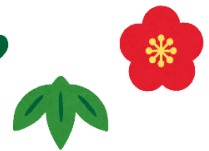
ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



謹賀新年

本年もよろしくお願ひ致します



初老のあなたが今日から始める介護予防(1) <膝を救^{すく}ワット>

「老化は足から」って言いますよね。20代でスリムだった体型も、40代、50代の今は「(自称)ポッチャリ」。そんな人は、体重増加と筋力低下で、膝への負担が急増です。膝の痛みや変形を「歳だから」と諦め、ついには手術で人工関節にしてから膝が曲がらなくなる人も、珍しくはありません。

そうならないために、今すぐできてお金も時間もかからない予防法として、スクワットで足腰を強化することをお勧めします。2~3秒かけてしゃがみ、2~3秒かけて立ち上がる、ただこれだけの動作を10回やってみましょう。10回やってもたったの1分。動作のコツは、太ももよりも、お尻の筋肉を意識すること。そして、膝ではなく股関節の動きに意識を集中して下さい。膝を爪先より前に出さず、お尻は後ろに突き出し、踵を床にめり込ませるイメージで動作するとうまくいきますよ。

この10回を30年後にもできていたとしたら、あなたの介護予防は一応成功と言えるでしょう。

介護支援専門員



認知症は予防できるのか？

→①生活習慣病を患っている②人付き合いがない③趣味がない という人は認知症のリスクが高いといわれています。これらを改善する事が認知症予防に繋がります。

==== 認知症予防のために良いとされる生活習慣です。あなたはいくつ当てはまりますか？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂肪分を取り過ぎないようにする。 | <input type="checkbox"/> 熱中できる趣味をもち、何事にも好奇心をもつ。 |
| <input type="checkbox"/> 週に3回は適度な運動を行う。 | <input type="checkbox"/> 本や新聞を読む。頭を使うことを心掛ける。 |
| <input type="checkbox"/> 深酒、喫煙はせずに規則正しい生活をする。 | <input type="checkbox"/> 細やかな気配りをしながら人付き合いをする。 |
| <input type="checkbox"/> 生活習慣病の予防・早期発見・治療につとめる。 | <input type="checkbox"/> くよくよせず、明るくストレスをためない生活をおくる。 |
| <input type="checkbox"/> 転倒など、頭の打撲に注意する。 | |

介護主任

* ご寄付のお願い *

使われていないタオル、読まれなくなったマンガ等ございましたら、当苑へご寄付いただければ幸いです。



相談員よりひと言

ご家族、またはご近所様で介護でお困りの方がおりましたらお気軽にご相談下さい。

☎022-394-5545 斎藤・橋井・佐々木・小幡まで

