

## 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。



## 初老のあなたが今日から始める介護予防(7) <さよならロコモ>

「ロコモティブシンドローム」という言葉があります。日本語にすると「運動器症候群」という小難しい名前になりますが、縮めて「ロコモ」なんていう可愛らしい愛称で呼ばれているものですから、私はてっきり、太平洋の赤道付近に浮かぶリゾートの島の名物料理(※)のことだと思っていました。

ロコモを定義すると、運動器の障害が原因で要介護になるリスクが高い状態を指します。運動器障害には、大きく分けて2種類あって、一つは加齢に伴う身体の衰えで、もう一つは骨折や変形性関節症や骨粗鬆症などの運動器疾患です。

では、どうすればロコモ予防ができるでしょうか？一言でいえば、筋肉量、骨密度、柔軟性の3つを維持(更には向上)させることです。筋トレ、ストレッチ、有酸素運動で身体を動かし、食事でタンパク質やカルシウムを積極的に摂って下さい。あと、睡眠中に成長ホルモンが出ることで、大人だって肉体が作られるので、夜更かしはダメ。ほら、「寝る"子"は育つ」って言うじゃないですか？

※ご飯の上にハンバーグと目玉焼きを乗ったアロハな郷土料理「ロコモコ」のことです。

介護支援専門員

## 苔玉作り

当苑では、コロナの影響で外出や外部からの訪問レクリエーション等も制限がある中、職員と楽しみながら、手を動かすレクリエーションを行っています。

9月に苑の敷地内の苔を利用し苔玉作りを行いました。作り方をご紹介します。

- ①苔を採取し表面の汚れを取り除きます。
- ②水苔に水を十分に吸わせ、水分を絞り、ポットから出したミニ観葉植物の周りに丸くつけ、木綿糸で縛ります。
- ③その周囲に苔を巻き付けます。出来るだけシート状のままのほうが、巻き付けやすいです。透明な糸で縛ります。

出来上がり♪ 水やりは、3日に一度水につけ吸わせるか、表面が乾く前に霧吹きで。



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・橘井・佐々木・小幡まで

