

香東園

地域とふれあう —— 福祉の輪

2016 秋 だより



盲養護入居者さまの作品です

暑かった夏も過ぎ、秋の深まりを感じる季節となりました。
運動、芸術そして食など楽しみがいっぱいです！



特別養護老人ホーム
香東園
盲養護老人ホーム
香東園
軽費老人ホームB型
香東園
華山

〒769-2322 香川県さぬき市寒川町石田西680番地1 ☎0879(43)2557 FAX 0879(43)6321



家族介護教室

今回は『高齢者の栄養と口腔ケアについて』
日時：平成28年11月17日(木)
場所：香東園交流ホール
講師：歯科衛生士 日野 理江氏
管理栄養士 山地 里奈氏
食欲の秋。お口の健康が元気で長生きの秘訣です。

写真は、9月13日に開催した岡本荘の健康運動指導士【溝渕 充氏】による笑いながら楽しくできる若返り体操の様子です。



香東園倶楽部

地域の方々が主体的に行う倶楽部です。健康づくりや趣味活動の場として、香東園倶楽部を楽しみご利用してください。

- ◎ 大隅理学療法士による健康増進教室 第1・3水曜日 14時から
- ◎ おしゃべり手芸教室 第2・4金曜日 10時から

参加費は無料(材料費は別)です。
絵手紙・編み物・将棋・ウォーキング等を指導して下さる方や参加者を募集しています。

寒川祭のお知らせ

10月30日(日)の寒川祭では、介護相談・健康相談や香東園倶楽部で作成した作品の展示と販売を行います。また、障害を持つ方に便利な福祉用具の展示や盲養護老人ホームの紹介をいたします。是非、お立ち寄りください。



香東園老人介護センター ☎0879-43-6227

【相談・苦情受付】

遠慮なくご相談ください。

H28.8月からH27.10月間で要望・苦情を受け付けました。要望・苦情について 00件

※毎月ショッピングやホーム喫茶など、様々な行事を行っていますのでボランティアに参加いただける方はご連絡ください。

当施設の見学

問い合わせに関してはいつでもお受けしています。介護に関する総合的な相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

プライバシーを尊重し、守秘義務を守ります。

困った時の身近な相談先です



社会福祉士・看護師・歯科衛生士・介護福祉士などの資格を持つ私たちが、「自分らしく生きる」お手伝いをさせていただきます。

フレイル・サルコペニアってご存知ですか？

最近、その名が浸透してきたロコモティブシンドローム(=ロコモ)。これと似た概念に【サルコペニア】があります。さらに、【フレイル】という新たな概念が提唱されました。どれも加齢に伴う機能低下を意味しています。簡単に言うと、【ロコモ=骨や関節、筋肉の衰え】【サルコペニア=筋肉の衰え】【フレイル=運動能力だけでなく心も含めた心身の衰え】といったところでしょうか。いずれにせよ、これらの症状が見られた場合、何らな対策を取らないと介護が必要な状態へ陥ってしまう可能性が高くなります。そうならないために日ごろから予防する必要があります。今回は、【フレイル】【サルコペニア】のチェック方法、予防法についてご紹介します。

まずは、チェックしてみましょう！

あなたはフレイル？ (アメリカの評価法)

- 体重減少
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下
- 歩くのが遅くなった
- 活動性の低下

☑3つ以上 → フレイルの疑い

指輪つかテスト

●ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む



※指の長さなどの個人差があるため、あくまでも目安になります。

どうでしたか？【フレイル】【サルコペニア】は早期の対策で予防や改善ができます。老化現象だから……とあきらめないで!! 無理のない範囲から始めることが大切です。では、次に栄養士、機能訓練指導員から予防法についてご紹介します。

フレイル 予防法 (京都大学 荒井秀典教授)

- 1 たんぱく質・ビタミン・ミネラルを含む食事
- 2 ストレッチ・ウォーキングなどの運動
- 3 身体の活動量や認知機能をチェック
- 4 感染予防(ワクチン接種など)
- 5 手術の後は栄養やリハビリなど
- 6 薬の種類が多い人は主治医と相談

機能訓練指導員からのアドバイス

① ウォーキング

目標 8000歩~10000歩
※無理せずまずは10%up

- ①まずは現在の歩数から10%upを目指す。(例:5000歩なら5500歩)
- ②歩数計などで日々の歩数を記録すると参考になる。
- ③余裕があれば足首に踵をつけると筋力アップに効果的。
- ④1分間早歩きや大幅歩きなどを行い、次の1分は普通歩行という形でインターバル歩行を取り入れるのも効果的。



② 筋力アップエクササイズ



10回 3セット
太ももの筋トレ(初級) 膝をある程度伸ばしたまま足全体の上げ下げを行う。5秒かけて上げて、5秒かけて下ろす。



5-10 文字
足の付け根から足全体を動かしながら、つま先で文字を書く。ひらがなを5文字くらいからはじめ、段階的に文字数を増やす。

【フレイル・サルコペニア】 予防の為に食事とは？

特に重要な栄養素が「たんぱく質」と「ビタミンD」です。「たんぱく質」は筋肉のもとになる栄養素で、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。「ビタミンD」は骨を強くする役割の他に、筋肉強化にも効果的な栄養素で、きこ類や魚類に多く含まれます。

筋肉を増やしたい場合の1日に必要なたんぱく質量 体重1kgあたり……たんぱく質1.2~1.5g
例:体重60kgの人であれば、必要たんぱく質量は72~90gとなります。



ビタミンDの目標量……5.5μg/日

ビタミンDは日光浴により活性化されるため日光を浴びながらウォーキングをすると良いでしょう。



~運動に合わせてしっかりと栄養を摂る事が、フレイル・サルコペニア予防や改善に繋がります~