

「介護予防の集い」通信

みんな元気？



皆さま、こんにちは。

雨の季節の到来ですね。いかがお過ごしですか？

春からの自粛期間を終えた今、何となく体力が落ちた、以前のように活動するのが面倒になった、こんなお気持ちの方はいらっしゃいますか？

体力をつけようと急な運動で関節を痛めてしまう、外に出るのが億劫で外出が減ってしまうなど、フレイルの進行に至るような「フレイルの種」が、生活のあちこちに潜んでいます。回復を焦る事はありませんがこのまま気力体力を衰えさせないよう、好きな事・出来る事から始めてみましょう。自粛期間中も適切な運動を続けていた方はいらっしゃいますか？ 自発的に運動できるなんて素晴らしいですね。健康維持の秘訣を是非地域包括支援センターにも教えて下さい。

さて、今回は簡単で効果抜群な筋トレ体操と、体格チェック表、タンパク質の目標摂取量表をお届けします。

筋トレ体操は「看護の王国 訪問看護ステーション鶴見」の塚本先生監修、関節を痛めづらく、部屋ですぐに始められる体操です。テレビを見ながら・寝ながらの「ながら筋トレ」を是非始めてみてください。ほんの少しの時間でも続ける事が重要です。梅雨の晴れ間の散歩で「ながら筋トレ」の効果をきっと実感出来ますよ。

また、真面目に筋トレをしても筋肉の素となる栄養を十分に摂れなければ筋肉は作られません。現在のご自分の「体格」と、体格に応じた「タンパク質の目標摂取量」がわかるチェック表も同封しますので確認して食事を見直してみましょう。

*体格のチェックで、体重が「黄色からオレンジ色のエリアに入った方」は要注意。フレイルが進行しないよう食生活に気をつけかかりつけ医に相談しましょう。また、腎機能が正常範囲でない方はタンパク質の摂取については特に注意が必要です。かかりつけ医に相談しましょう。



今号で「介護予防の集い」通信は終了します

緊急事態宣言が解除され6/19からは県をまたぐ移動の自粛も緩和されました。「介護予防の集い」通信も本号で一旦終了と致します。今後は幸風苑地域包括支援センターが発行している「介護予防お役立ち情報」の中で健康維持に必要な情報を発信していきますので町会・自治会の回覧板をご覧ください。

お問い合わせ先：幸風苑地域包括支援センター 044-556-4355