



新年が明け、今年はどんな年にしたいと思っておられるかをお聞きし、絵馬風に切ってもらった色画用紙にお一人お一人書いて頂きました。

「言葉では言えるけど、文章にするのは難しい」「字を書くのは自信が無い」と、言われる方もおられましたが、職員も一緒に考え、皆さん前向きに取り組んで下さいました。

思いを文字にする事で脳に刺激を与え、字を書く時に指先を動かす事で脳を活性化させると言われています。指先を動かす事は、認知症の予防にも繋がります。

1月は握力・ピンチ力の体操に取り組んでいたこともあり、皆さんしっかりペンを握って力強い字を書いて下さっていたのが印象的でした。

認知症を予防し、皆さんが住み慣れたご自宅で長く生活して頂けるよう、今後も色々な活動に取り組んで行きたいと思えます。

今月のテーマ別体操

～ 立ち上がりの体操 ～

寒い時期は、活動量や外に出る機会が減ってしまい、下肢筋力が低下する事が考えられます。そして、下肢筋力が低下すると歩行機能も大きく低下する傾向がある為、立ち上がりの体操で下肢筋力の低下を予防し、立ち上がりや歩行の能力を維持することを目的に取り組んでいます。

背中運動



肘を後方に引き、胸を張るように背中を反らす

膝を伸ばす運動



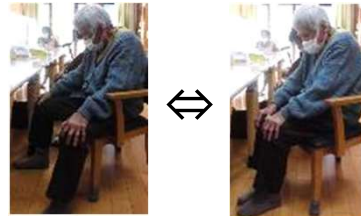
片足ずつ膝を伸ばして、6秒維持する

膝を曲げる運動



踵をお尻に向かって引き上げる

足を外に広げる運動



両足を広げる⇔閉じる

足首の運動

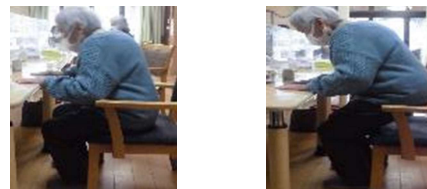


少し速めに!!

つま先・踵を上下に動かす

ゆっくりと!!

立ち上がりの運動



足を引き、お辞儀をする様にして立ち上がる

排泄(はいせつ)とは？

人の体は、様々な生命活動によって不必要な代謝産物(老廃物)、有害な物質が生じます。その不必要なものを体の外に出すことを排泄(はいせつ)、腸からの代謝産物を排泄することを「排便(はいべん)」といいます。食事を食べて、規則正しく排便があるということは、腸が元気に働いている証拠です。

高齢になると、食事量の減少や大腸の蠕動(ぜんどう)運動(体の中で食べ物を運ぶために行われる、消化管の動きのこと)が弱くなることで、便秘に悩む人が増えます。

下記はスムーズな快便を習慣にするための3つのポイントです。

- ① **良い便を作る** ⇒ 良い便を作るもとなるものを食べる。
食物繊維が多いものや、発酵食品を食べる
(野菜・海藻・ヨーグルト・味噌など)
- ② **便を育てる** ⇒ 腸内環境を整える(腸活:ちょうかつ)
継続的に善玉菌(乳酸菌・ビフィズス菌など)を含む食品を食べる。
- ③ **便を出す力** ⇒ 便を出すひと踏ん張りに必要な筋肉(腹筋・腸腰筋)を鍛える。
椅子に座ってお腹を意識しながら、片方ずつ膝を持ち上げる。
背筋を伸ばして、10回くらいを目安に行うとお腹周りの筋肉が鍛えられます。

トイレに行くタイミングも大切です。便を出したいというシグナル「便意」があっても、すぐにトイレに行けるとは限りません。タイミングを逃すこともありますが、そんな積み重ねをしてしまうと便秘になってしまい体の不調につながります。

(図1)便秘が原因でおこる体の不調は、お腹の不快感、食欲の低下、お肌のトラブルや自律神経の働きが乱れて気分が不安定になることもあります。

【図1】



排便の回数には個人差があります。一日一回排便がない=便秘とは考えず、定期的に排便がある場合は様子を見ましょう。

便所 = 体の中のお便りをうけとる所

ゆとりをもったトイレタイムをつくることを意識しましょう。

おやつ作り

- ・たこ焼き 10日(月)
- ・おやつバイキング 18日(火)
- ・ホットケーキ 20日(木)
- ・おやつ作り 26日(水)

ギター演奏会

・11日(火)



次月の内容

まとめ

『食べることは
生きること』