

～ 感謝と笑顔の敬老会 ～

日頃の感謝をこめて、皆様の長寿をお祝いする敬老会を行いました。

職員の催し物の二人羽織では、大きな笑い声がわきおこり、カラオケやゲーム、クイズは皆さんと一緒に盛り上がりしました。

花笠音頭は皆さんと一緒に歌って踊り、身体を動かしながら楽しいひと時を過ごし、自然と笑顔があふれました。



皆さんのあたたかい笑顔にふれ、私達職員も元気をいただきました。これからも、皆さんに笑顔で過ごしていただけるように寄り添いながら、一緒に一日一日を大切にしていきたいと思います。

今月のテーマ別体操

～ すり足歩行の体操 ～

歩行の際に靴底が擦れる音が聞こえるのは、すり足歩行になっているサインです。すり足歩行は下肢筋力やバランスの低下によって起こり、つまづきや転倒のリスクが高くなります。その為、下肢筋力を鍛えて足をしっかり上げて歩く力や体の安定を高め、つまづきや転倒を予防することを目的に取り組んでいます。

足を高く上げ、ゆっくり足踏みをする



股関節・体幹を鍛えます

膝を伸ばす



膝を伸ばす筋力を鍛えます

つま先を上げる



足首を挙げる筋肉を鍛えます

踵を上げる



踵を挙げる筋力を鍛えます

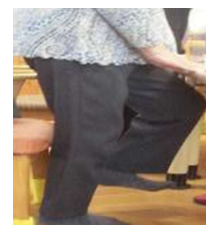
つまづき予防
に効果的

むくみの改善
に効果的

テーブルなどを持って
立ち、つま先立をする



テーブルなどを持って
立ち、足踏みをする

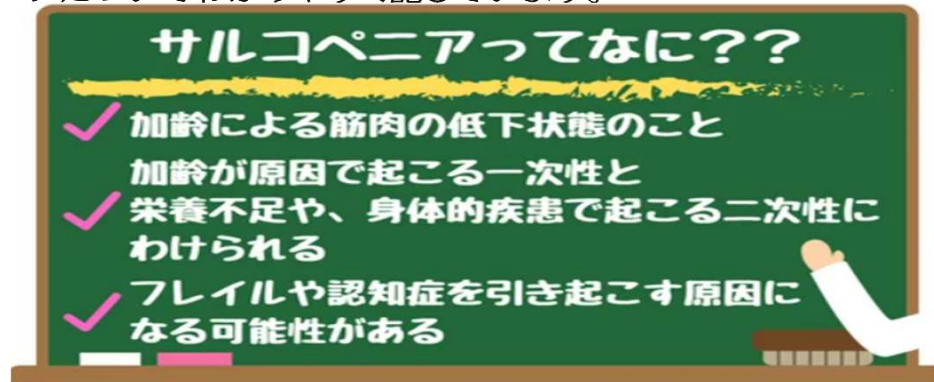


高齢者の困りごと【栄養・食事からのアプローチ】④

【筋力低下・筋肉減少：サルコペニア】

高齢になってくると、疲れやすさ、転倒やつまずきの増加、歩行速度の低下、階段の昇降困難、ペットボトルのキャップが開けにくいなどの日常生活動作の低下が見られます。これらの症状がみられたら、筋力の低下・筋肉減少の可能性もあります。

筋力低下・筋肉が減少した状態のことを、サルコペニアといいます。サルコペニアについてわかりやすく記しています。



【サルコペニアの早期発見の重要性】

サルコペニアの症状を「歳のせい」と諦めるのではなく、サルコペニアのサインを見逃さず、早期に運動栄養改善などの対策を行うことが大切です。放置すると要介護状態に直結する可能性もあります。

【予防や治療方法】

高齢者が筋肉をつけるためには、継続的に適度な運動を行って、優れた栄養成分を取り入れること、特にたんぱく質を摂取することが重要です。

たんぱく質が体の中に入ると、アミノ酸に分解されて筋肉をつくる働きをします。運動には、筋肉量と筋力を改善する効果がありますが、空腹時など、体内のアミノ酸が不足した状態で運動をすると、筋肉をつくる量よりも分解する量の方が多くなってしまい、筋肉がやせてしまいます。一方で、たんぱく質の摂取と運動を組み合わせることで、運動のみを行うよりも筋肉量と筋力が増加します。

筋肉を構成する栄養としては、たんぱく質が重要です。日々の食事に、意識してたんぱく質を多く含む食品の摂取を心がけましょう。

【たんぱく質の多い食品例】（100gあたり）

- ① 肉： 鶏むね肉 23.3g、鶏ささみ 24.0g、牛もも肉 20.2g、豚もも肉 21.5g
- ② 魚： あじ 19.6g、鮭 19.6g、あさり水煮缶 20.2g
- ③ 卵1個： 6.1g
- ④ 乳製品： 牛乳200ml 6.6g、ヨーグルト 3.6g
大豆製品： 豆乳200ml 7.2g、木綿豆腐 7.0g、納豆1パック 7.4g



高齢者のたんぱく質の摂取推奨量は、男性60g/日、女性50g/日と設定されています。一食あたりのたんぱく質摂取の目安は20g程度です。

上記の例を参考に、さまざまな食品を組み合わせることでバランスの良い食事を心がけることで、筋肉の減少を予防し、サルコペニアの状態にならないように日々の生活で体を動かしていきましょう。



おやつ作り

- ・おやつ作り 24日(金) ・ホットケーキ 18日(土)
- ・たこ焼き 8日(水) ・おやつバイキング 30日(木)

誕生日会

- ・ 6日(月)
- ・ 16日(木)