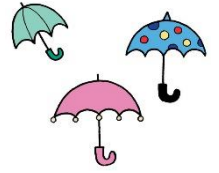


# そよ風荘だより

2021年6月367号

晴れたり、雨が降ったりと天気の移り変わりが多いこの時期。気温、湿度共に上がり、脱水症などにならないよう十分体調管理に気を付けながら過ごして頂きたいです。



理学療法士による「サルコペニア」のお話と5月のフロアのご様子をご紹介します。

## ーリハビリ通信ー

こんにちは、理学療法士の下名迫です。

今回は、サルコペニアについてお話しをさせていただきます。

### サルコペニアとは？

握力や下肢筋・体幹筋など「全身の筋力低下が起こること」、または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど「身体機能の低下が起こること」を指します。言い換えると、寝たきりや転倒・骨折などのリスクが増える状態のことです。

### サルコペニアの要因

加齢や疾患により、筋肉量や食事（特に筋肉を作るたんぱく質）摂取量が減少することが要因です。筋肉量の減少⇒運動量の低下⇒食欲の低下⇒低栄養状態⇒さらに筋肉量が減少…など悪循環を引き起こしてしまいます。

### サルコペニアのセルフチェック

ふくらはぎの一番太い部分に、両手の親指と人差し指を合わせるようにして輪を作ります。輪でふくらはぎを囲むことができない、もしくはちょうど囲める方は問題なしです。逆に、指がしっかりと重なる、またはふくらはぎと輪の間にすき間ができる場合は、サルコペニアの可能性が高い方です。

### 指輪っかテスト

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



困めない



ちょうど囲める



隙間ができる

### サルコペニアの予防のために

#### ○食事

1. 筋肉を作るために、良質なたんぱく質を摂取しましょう。
2. 骨を強く保つためにカルシウムを摂りましょう。



#### ○運動

ウォーキングやプールでの歩行などの有酸素運動や、レジスタンス運動がお勧めです。レジスタンス運動とは、筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返す運動のことです。運動をする際は呼吸を止めず、深呼吸しながら行うように意識しましょう！

### 3F入所フロア

5月7日(金)にお誕生日会を行いました。5月の季節感を満喫していただきたく、壁や天井に鯉のぼりや紙で作った藤の花、兜、母の日に因んだカーネーションを飾り付けしました。レクリエーションは童心に戻って楽しんでいただけるよう射的を行いました。利用者様は自信满满で射的をされますが、中々思うように当たりません。納得いかないのか、2回3回とチャレンジされていました。笑い声が途切れない楽しい1日を過ごすことができました。(森本)



### 4F入所フロア

5月12日(水)にお誕生日会とゲーム大会を行いました。棒たおしゲームでは、棒を倒さないように工夫してお手玉を取って行き、紙コップ絵合わせゲームでは少し苦戦されながらコップの中に貼られた絵を合わされていました。おやつケーキは大好評で「美味しいわ～」と大変喜んで召し上がって頂きました。(上西)



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1  
TEL0747-52-2781

