

老健だより

NEWS FROM ROKEN

第50号



利用者様による貼り絵作品

明るい笑顔、大事にしたいです。

CONTENTS

- P2 - 3 老健スケッチ（拡大版）
- P4 リハビリだより
- P4 オンライン面会実施しています

【発行】

公立八鹿病院 老人保健施設

施設長 富 勝治 令和2年10月発行
兵庫県養父市八鹿町下網場 413
TEL (079) 662-2355 FAX (079) 662-2388

老人保健施設では、季節ごとにいろいろな行事を企画し、利用者さんに参加していただいています。今年はコロナウイルスの関係で例年のような盛大な行事はできませんでしたが、春から夏に行われた行事の様子をスケッチでお知らせします。

楽しい行事満載！

るうけん スケッチ ー拡大版ー

5月 柏餅づくり

入所



上手にひっくり返しましたよ！

ホットプレートで柏餅を作りました。お玉から生地をそぉーっと、まあるく流します。



柏の葉を巻いて、さあいいただきます。



作りたてを皆さんでいただきました。

デイケア



8月 納涼祭



太鼓に合わせて、職員と一緒に踊りました。

入所



今年は、それぞれのフロアで納涼祭をおこないました。夏祭りのように、ヨーヨー釣りに射的、金魚すくいゲームなどなど、それぞれに楽しんでいただきました。



リハビリをしているとご利用者の方から「力が弱ったなあ。」「昔はよう歩いたったのに。」という言葉をよく聞きます。そんな時私は「筋肉が落ちるのは簡単。筋肉がつくのはとっても大変。リハビリを頑張って続けている事はもっと大変で素晴らしい事。」と話すことがあります。そこで今回のテーマ「筋肉の貯金（貯筋）」についてです。

筋肉が減るスピードは想像よりも早い

知っていますか？筋肉は30歳頃より徐々に減り始め、80歳では半減するといわれています。また、2日間の安静で体の1%の筋肉量が減少、1週間では10～15%が減少、2週間では10年分の加齢に伴う筋肉量の減少と同等であるとも言われています。

高齢者に限らず、若い人でも風邪等の療養で体力が落ちたと感じる事があるかと思いますが。ちなみに、失ってしまった筋肉を元に戻すには3倍以上の時間が必要と言われていきます。大変だなあと感じますよね。

さらに、加齢に伴う筋肉の減少は、ただ力が落ちるだけではなく、関節の痛みや歩行能力の低下等、身体の様々な不調に繋がるおそれもあります。



元気を維持する、筋肉や体力を蓄えておくことが有効

対策としては、今現在、体調面で不安がなくても元気を維持する事、加齢に備えて元気なうちにしっかりと筋肉や体力を蓄えておくこと（＝筋肉の貯金）が有効です。

特に現代社会においては高齢者の若い頃に比べ、交通の利便性が増した若年層における将来の筋肉減少量の方が心配されます。要介護者だけでなく、介護をされているご家族の方も、筋肉の貯金（貯筋）を意識してみてくださいはどうか。



早期リハビリやリハビリを継続すること

もちろん、すでに起こってしまった筋力低下やお身体の不自由等に対しては、「早期リハビリテーション」そして「継続」する事です。

当老健でも、お身体の状態を評価させていただき、個人に合わせたリハビリ内容を立案させていただきます。今現在、身体に不自由がある人もない人も、お身体の状態を維持・向上し、元気のある生活をお困りの点やご不明な点等ありましたら、お気軽にリハビリスタッフまでご相談下さい。



面会禁止につき、 オンライン面会を実施しています

老健では施設内でタブレット端末を利用したオンライン面会を実施しております。オンライン面会を希望される方は1階事務所に声を掛けください。

【受付時間】平日 時間内（午前9時～午後4時頃）