

平成 26 年 5 月 9 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372 - 3811 (代表)

ルーエハイムの玄関に今年もツバメが巣を作りに来て、季節はすっかり初夏になりました。日中は汗ばむ陽気でも、朝晩は冷え込むこともあります。体温調節しやすい服装で、体を冷やさないようにお気を付けください。



ロコモティブシンドロームをご存じですか？ (運動器症候群:略称ロコモ)

老化や疾患により、筋肉や骨・関節・神経など体を支え動かす**運動器の障害により要介護状態になるリスクが高い状態**をいいます。運動しない生活が続くと、年とともに老化で筋力が衰えます。さらに骨粗しょう症、変形性関節症など発症すると、ますます動きにくく、運動が減り、さらに機能が衰え、歩くのも困難になってしまう恐れがあります。最近足腰弱ってきた、外出がおっくうになった、と感じることはありませんか？

・・・こんなことはありませんか？ **ロコモチェックをしてみましょう！**

片足立ちで靴下がはけない。

家の中でつまづいたり滑ったりが増えた。

階段を手すりなしでは上がれない。

横断歩道を青信号のうちに渡りきれない。

2kgの買い物(1ℓの牛乳2本)を持って帰れない。

掃除機かけや布団の上げ下ろしが困難。



・・・ロコモを予防するには

痛みやだるさが出た時は「年のせい」と放置せずに受診しましょう。病気が進行し症状がひどくなったり、大きな病気が隠れている可能性もあります。

運動する習慣を持ちましょう。歩幅を大きく早く歩くようにしたり、テレビを見ながらストレッチや体操したり、普段の生活にちょっとした運動を取り入れましょう

バランスよく食べましょう。カルシウム、たんぱく質をしっかりととりましょう。活動のエネルギーになる炭水化物(ご飯やパンなど)も大切です。エネルギー不足で運動すると、体は筋肉を分解してエネルギーを作るので、かえって筋肉が減ってしまうこともあります。一度食生活を見直してみましょう。

体のこと、生活のことを少し注意し、運動や食生活を見直してみましょう。

特別なことではなく、できる範囲で毎日続けることが大切です。





平成26年度 6月の介護予防教室のお知らせ



ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒・尿失禁予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております。

開催日：平成26年6月6日(金)太極拳
13日(金)栄養教室
20日(金)太極拳



時間：午後1時30分～2時30分

場所：ルーエハイム 2階 相談室

参加費：無料

対象者：概ね65歳以上の方、介護予防に関心のある方

ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先

お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西



在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45～17:30

電話相談 24時間受け付けております