

通所リハビリだより10月

令和2年10月1日 発行
大分豊寿苑 通所リハビリテーション
作成者 藤原・熊谷・高橋

感染症拡大防止に
ご協力ください



● 新型コロナウイルス感染予防対策に関して

現在、通所リハビリではカラオケや集団体操時に新型コロナウイルスの感染予防対策を行っております。

集団体操では以前は一部に集まり体操を行っていましたが、現在はDVD使用してテレビにお手本の映像を流しながら体操を行い、出来る限り密にならない様にしていまカラオケでは参加される方全員のマスク着用の徹底や、パーティションを使用し、飛沫感染の予防を行う等の対策を行っております。

今後も継続し感染予防に努めていきたいと思いますが、皆様からのご意見・ご要望等もお待ちしておりますので、何かあれば職員にいつでもお伝え下さい。よろしくお願いいたします。



● 低栄養、フレイル、サルコペニア、ロコモ ～寝たきりへと続く負の連鎖～

最近、高齢者ではフレイル（虚弱）という概念が注目されています。フレイルとは、体重の減少、疲れやすさ、歩く速さや筋力の低下などがみられ、このままでは要介護の状態になる可能性が高い状態をいいます。

このフレイルの状態から、筋肉量の低下「サルコペニア」や、骨や関節、筋肉の障害により歩行や日常生活に支障をきたす「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」、さらには寝たきりの状態につながる事が知られています。この「負の連鎖」の大もととなる原因のひとつが低栄養なのです。

普段から運動を一生懸命頑張っている、しっかりと栄養を取っていなければ、筋力が付くことはありません。それどころか運動が逆効果になってしまう事も…

食事と運動を両立して、しっかり身体づくりを行いましょう。



