

健康と介護の まちかど相談

平成 29 年
9 月号

在宅介護支援
はじめの一步
〒470-0116 日進市東山 1-117
TEL 0561-72-5028
FAX 0561-72-5091



できないことを できることに 変えていく！

病気の後遺症や高齢のために歩けなくなったとき、もう外出は出来ないと思えるのではなく、「車いすがあれば・・・、付き添いがあれば・・・、少し足腰を鍛えれば・・・外出できる」と考えれば、**できないことができることに変わります。**

はじめの一步のスタッフは、それぞれのご利用者様の現在の状態から、より快適に楽しく生活するための方法をご利用者様と一緒に考えていきます。皆様に「今はできないけれど、こうすればできる」という前向きな自信を持っていただくようはじめの一步はお手伝いをしていきます。

毎日を生き生きと

訪問ヘルパーの
ちょっといい話
by はじめの一步訪問介護



ケアマネージャーの
介護保険ひとくちメモ
by 在宅介護支援はじめの一步

サルコペニアとフレイル

加齢に伴い身体機能が低下し、疲労感や意欲や体力の低下した虚弱の状態をフレイルといい、要介護予備軍として注目されています。フレイルを早期に発見し、適切な対応をすることで健康寿命を延ばすこと可能です。

フレイルの一因にサルコペニアがあります。筋肉量が減少し、筋力や身体能力が低下している状態です。まず、サルコペニアチェックを試みましょう。次のようなことがあったら対策が必要です。

- ①横断歩道を青信号で渡り切れないことがある。
- ②ペットボトルや瓶のふたが開けにくい。

フレイルを予防し健康寿命を延ばすには「運動」「食事」「社会参加」が重要です。「運動」はウォーキングが取り入れやすく、「食事」はタンパク質の摂取がポイントです。また、三度の食事を一人でとる人は、低栄養になったり歩行速度が遅くなったりする割合が高いそうです。様々な場に意識的に参加することも重要なフレイル対策です。

今年の敬老の日は9月 18 日です。日本人の平均寿命は、女性が 86.99 歳、男性が 80.75 歳です。100 歳以上の方は、去年は 6 万 5692 人で 46 年連続増加中なので、今年はもう少し多くなるかと思われます。

子供が成長するとき、自分でできる事が増えていきます。年を取るということは、往々にしてその逆の場合が多くなります。「老いては子に従え」というように、我を張らず、何事も子に任せ、従っていく方が良いといいますが、これはどんな時でも子の世代に従うべきという意味ではありません。

相手の立場を重んじ思いやること、ひいては自分に対してもできなくなった事にこだわるのではなく、まだできる事に感謝し、それらは続けながら、出来ない部分を人に任せていくことだと思います。皆さんのお役に立てたとき、その笑顔が、私達ヘルパーの活力になっています。

デイサービス

高齢者の筋力トレーニング

体の中の筋肉の 60%は下半身（太もも、お腹、お尻など）にあります。筋肉は年と共に減少しますが、体の部位によって減り方が異なり、上半身より下半身の筋肉の方が減少するスピードが速いことがわかっています。下半身を重点的に鍛えるやり方が効果的です。しかし、きつい筋トレを毎日やると、疲労で筋肉に障害を起すこともあります。休むことも筋トレの一環です。

一番効率的な負荷の強さは「10 回ギリギリできるくらいのキツイ運動」をすることだと言われています。ゆっくりと

デイサービスのご案内

| | |
|------------|-------------------|
| いきいきデイ | (月～土) 9:15～16:30 |
| トレーニングデイ午前 | (月～土) 9:00～12:10 |
| 午後 | (月～土) 13:00～16:10 |
| 元気デイ(総合事業) | (月～土) 13:00～15:30 |

した動きで 10 回、その後に余裕のある方は早い動きで 10 回、行うのが良いとされており、これを 2 セット行うと、適度の負荷がかかるトレーニングとなります。

はじめの一步では、機能訓練指導員がそれぞれの方にあつたプログラムを作っています。

はじめの一步 にこりほっと大賞

入浴のお断り理由？

「今日は爽やかな日だから、爽やかに断るわ」

ボランティア体験の中学生に

「彼氏にするなら、浮気しない男にしなあかんよ」

昼の静養時、スタッフに

「あんた、よう働いとるで一緒に寝てええよ。ここ空いとるで」

カラオケで高得点が出たら

「今のうらにみんなにサインしとかないとね」



職員募集!!

事業拡大のため職員を募集しています。短時間でも働いてみたい方、ご連絡ください。
募集職種：
介護福祉士さん、ヘルパーさん、看護師さん、
運転手さん、理学療法士さん

企業内託児所あり！

お問合せは 0561-72-5028 まで

有限会社はじめの一步

- 在宅介護支援はじめの一步
- はじめの一步訪問介護
- いきいきデイはじめの一步
- トレーニングルームはじめの一步
- 元気デイはじめの一步
- 福祉タクシーはじめの一步

お問い合わせ

0561-72-5028

