

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『健康寿命の最大の敵とは…?』

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことをいいます。平均寿命と健康寿命には約10年もの差があり、誰もが健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。さて、以下のチェック項目を診断してみましょう。

- ① 2kg程度(ペットボトル2本分)の荷物を持って帰るのが困難。
- ② 15分続けて歩けない。
- ③ 片足立ちで靴下が履けない。
- ④ 掃除機がけや布団の上げ下ろしなど、やや重い家事仕事が困難。
- ⑤ 横断歩道で青信号の間に渡り切れない。
- ⑥ 家の中でつまづいたり、滑ったりする。
- ⑦ 階段を昇るのに手すりが必要。

1つでも当てはまる人は、要注意です。これは『ロコモーションチェック』といい、骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えてくると、生活を送る中で不便なことが増え、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。これこそ、健康寿命の最大の敵である運動器の障害です。そして、運動器の障害のために立つ・座る・歩くなどの移動機能の低下をきたした状態を『ロコモティブシンドローム』と呼びます。

年齢を重ねていくと健康な状態から運動機能は徐々に衰えていきます。しかしながら、日常生活習慣と運動器の障害に対する対処(治療)によって、移動機能が維持できるかは大きく変わります。これは年齢に関係なく、運動の機会を持つ習慣をつけることによりロコモティブシンドロームを予防することができるのです。

今回は、自宅で簡単にできるトレーニング方法をお伝えします!

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

3月の行事

雛祭り 3/1~3/7

期間中ティータイムに雛祭りに因んだ軽食を提供致します。
雛祭りの思い出話などしながら
楽しく召し上がってください
お楽しみに☆



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	○	○	×	○	○

○: 空き有り △: 若干名のみ