



ここ倶楽部 便り 第182号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248
ホームページ <http://genekikko.com/>
Eメールアドレス life.care@asahi-net.email.ne.jp

平成28年10月5日発行



元気な100歳は肉が好き

100歳の人にインタビューしたら、好きな食べ物は、フライドチキンや焼き肉、ステーキなど“肉”と答えた方が多かったそうだ。ここ倶楽部にいる90代のお年寄りでも、肉が好きという人は、元気だ。誕生日のリクエストメニューには、骨付きの肉といい、入院しても、私、帰る！と、勝手に退院してきてしまうくらいだ(笑)。

年を取ると、筋肉の量が減る。輪っかテストをしてみると簡単にわかる。親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い所にはめてみる。輪っかよりもふくらはぎの方が太ければOK！逆に、輪っかがゆるゆるだったら、要注意！だ。

筋肉量が減ると、筋力が衰え、転倒しやすくなったり、疲れやすくなったり、脱水になりやすかったりする。生活機能や生命活動に支障が出るから大変。「痩せた痩せた」と喜んでいられるのは、若いうちだけだ。では、どうしたら、筋肉量を減らさないようにすることができるのか？



栄養の面からいうと、

- ①運動直後に、アミノ酸を摂る。
 - ②毎食25gのタンパク質を摂る。
 - ③ビタミンDを摂る。
- のがいいそうだ。



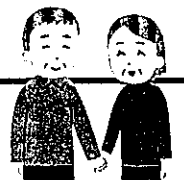
人間の体は、約20%がタンパク質でできている。そのタンパク質は、アミノ酸がつながってできたもの。だから、体を作る、生きていくのにはアミノ酸は欠かせない。タンパク質と同様、アミノ酸は動物性食品に多く含まれている。

おススメは、卵、牛乳、豚肉、牛肉、鶏肉、カツオなど。特に、朝食か昼食に摂るのがいいそうだ。年を取って、栄養を吸収する力も弱まるので、運動をして、吸収力をUPさせたり、毎食25gのタンパク質を摂ったりすると効果的。

毎食、和牛肩ロース200gのステーキでもいいけど、お財布の心配が…。なので、「日光に当たりながら、ウォーキングをした直後に、牛乳1本とゆで卵を1個食べる」のがいいようだ。実践できそう。

スタッフの思い

氣賀 人枝 (きが ひとえ)



皆さん、体温調節はできていますか？この夏も下着を3・4枚、ズボンに2・3枚はいている方がいましたが、首や脇、体も汗だらけでも、「汗なんかかいてないよ」「寒いからね」「あんたもこの年になればわかるよ」といいます。お年寄りになると、感覚が鈍くなり、体温調節がうまくできなくなります。気付かずにいると、脱水や体調を崩すことにもつながる可能性が…。この時季(季節の変わり目)は、寒暖の差もあるため、より体温調節が難しくなります。お年寄りだけでは対応しきれないため、スタッフはもちろんご家族や周囲の方にも気にかけていただき、健康な体で過ごしましょう。

おもてナースの気持ち



◆看護師の清水目です◆

最近、朝は涼しくなりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。

今回は、「巻き爪」の原因についてお話しします。某テレビで巻き爪の特集がありました。自分の足に合っていない靴を履いていたことが原因でなるそうです。足の指で脱げないように上げていたり、靴が窮屈だったりすると、足の指がいつも浮いた状態になるからです。爪は指の力で平らになっています。浮いた状態が続くと、爪が巻き始めてしまうというのです。

予防法は、足の指を地面にしっかりつけること。

そのために、足の指を動かす運動が大事！

ここ倶楽部では、タオルを足の指で手繰り寄せる運動をしています。左右の足の指を交互に握ったり、開いたりさせて、タオルをたぐり寄せるのです。足の血行も良くなるし、転倒予防になるので、一石二鳥です。昔は、足で何かすれば、「お行儀が悪い！」と怒られたものでした。でも、巻き爪から体力が低下することもあります。トレーニングだと、是非、足技を磨いて下さい。

2/11

私たちは、「最期まで、在宅で生活したい！」という人を、全力で応援します。ご本人やご家族の強い意思を基に、地域で暮らせる仕組みづくりに取り組んでいます。



介護士は見た！



10月のイベント



- 4日(火) フットケア
- 5日(水) 転倒予防サポーター養成講座④
- 10日(月) 大運動会
- 12日(水) 外山様お誕生日
恩地いきいきサロン
- 13日(木) 浜松市集団指導
- 18日(火) フットケア
ピーナッツ
- 19日(水) 転倒予防サポーター養成講座⑤
運営推進会議
- 24日(月) 転倒予防サポーター養成講座⑥
- 29日(土) 藤澤様お誕生日
- 31日(月) 転倒予防サポーター養成講座⑦



■ お知らせ ■

☆ホームページ☆

<http://genekikko.com/>
毎日更新中！



★編集者のキャサリンです♪

「私、パンダ見たいなあ〜」って言ったら、今年の旅行は、パンダを見に行くって噂が広まっちゃったけど、遠くない？和歌山？上野？

ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地
TEL:053-427-3244

FAX:053-427-3248

(株) LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL:053-426-0691

FAX:053-426-0613

Email: life.care@asahi-net.email.ne.jp