

みなみ支援センターだより



百合の会で干支にちなんで
うさぎのだるまを作りました

令和5年 1月

106号

発行者 みなみ在宅介護支援センター・中津川市地域包括支援センター

新春のお慶びを申し上げます。支援センターは皆さまに安心して過ごしていただけますよう、地域の身近な相談窓口として今年も頑張っておりますのでよろしくお願いいたします。

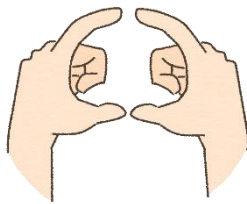
やってみよう！指輪っかテスト

最近、足が上がらなくて階段が辛い、つまづきやすい、歩く速度が遅くなった、少し動いただけで息が上がることはありませんか？ もしかすると筋肉量が減少しているのが原因かも知れません。

年齢を重ねることに伴い筋肉量が減少することをサルコペニアと言います。サルコペニアの簡易チェック「指輪っかテスト」で自分の筋肉量を確認してみましょう！

指輪っかテスト

膝を直角にして足のうらが、しっかりと地面に付く状態で座れる高さの椅子に座ります。



① 両手の親指と人差し指で
輪をつくります。



② 利き足ではないほうの足の
ふくらはぎの一番太い部分に当てます。

筋肉が多い ← サルコペニアの可能性 → 筋肉が少ない
低 ← 高



⇒隙間が出来てしまった人は筋肉量が低下しており、サルコペニアの可能性が高いと考えられます。

筋肉を増やすよう運動やタンパク質を意識した食事など、生活習慣を工夫してみましょう！

ヒートショックを防ぎましょう！

「ヒートショック」とは暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで体に与える影響のことです。このヒートショックを起こしやすいのが浴室や脱衣所など極端な温度差がある場所です。特に高齢者は血圧変動が起こりやすく、体温調節機能も低下する傾向があることから注意が必要です。



★入浴時の対策ポイント★

- 湯はり時に浴室を暖める
- 脱衣室も暖めておく
- 湯温設定は 41 度以下に
- 入浴前に家族に一言かける
- 入浴前に水分を取る
- かけ湯をしてから入る
- お湯に浸かるのは 10 分以内



※必ずしも、ヒートショックを起こさない事を保証するものではありません。ご了承ください。

「STOP! ヒートショック」ホームページ参照



クイズで脳を活性化しましょう！

バラバラになった文字を組み合わせて

2文字の熟語を完成させましょう！

① 日+門+日+寺

② 心+心+音+士

③ 白+糸+東+羽

④ 月+生+日+日

みなみ在宅介護支援センター

住所：中津川市かやの木町1-17

電話：0573-65-1113

E-mail: minami-shien@wine.ocn.ne.jp

ホームページ: <https://kayagakikai-nakatsugawa.jp/>

