



戦略的昨晚の残り物を朝食へ！！

6月になりました。今後は徐々に暑くなる日が増え、食欲も低下しやすくなります。そこで今回は高齢者の筋力低下と栄養の話をしていきます。高齢になるとどうしても筋力が低下します。筋力低下しないためには**運動**と**栄養**の両方が大切です。**栄養**に関しては以下のポイントを意識しましょう。

①【十分なタンパク質】

筋肉はタンパク質で合成されますが、年齢が高くなると合成の効率が低下します。そのため、高齢になるほどタンパク質の摂取は重要になります。

②【栄養バランスの良い食事】

高齢になったときに筋力が低下している方は普段の栄養バランスが偏っていたとの報告もあります。右の十種類の食品群の中で1日に最低4種、可能であれば7種の摂取を目指しましょう。



③【朝昼晩三食バランス良く摂取する】

多くの方の食事量は朝が少なく、夜に多いようです。一方、筋肉を作るタンパク質は長い時間体に貯めることができません。実施した運動がしっかり筋肉になるためには、常にタンパク質が体にある状態にしたいので、少なくなりやすい朝食の食事をタンパク質も含め、しっかり量を摂るようにしましょう。

上記の問題に関する対策を一つ紹介します。

【戦略的、昨晚の残り物を朝食へ】

上記で記載しましたが、夕食の量が多く、朝食が少ないことが多いようです。もしご自身の食卓でもそのような傾向がありましたら前日の夕食の一部を翌日の朝食に回すことも有用です。ポイントは2つ！！

- ・一種でなく様々な種類のオカズを少しずつ回す！
- ・今までの朝食に加える形、朝食の量全体が少し増えるように！

昨日の残り物を有効に利用しましょう！！



【今月のアロマ情報】



ヒノキ × ティートリー

梅雨アロマで部屋と洗濯物の嫌な匂いにさようなら！

梅雨の時期に部屋や洋服やタオルが臭うのは、湿度が上がって雑菌が繁殖しやすくなっているからです。抗菌・殺菌作用と、デオドラント作用があるアロマを使えば、菌の繁殖が抑えられ、消臭効果も期待できます♪アロマの爽やかな香りで気分もスッキリよくなりますよ♪

梅雨時期に使えるアロマスプレー

- ① 無水エタノール40mlをスプレー容器に入れる。
- ② ①に精油を20滴加えてよく混ぜる。
※精油はヒノキとティートリーを10滴ずつ
- ③ 精製水10mlを加えまた良く混ぜる。
※精製水の代わりに水道水でもOK



おすすめの購入サイト

【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】 <https://www.aromastore.jp/>



心臓リハビリテーションとは

心臓リハビリテーションとは、心疾患の患者さんが、体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、**再発や再入院を防止**することをめざしておこなう**総合的活動プログラム**のことです。

(引用：心臓リハビリテーション学会より)

・心臓リハビリでは再発や再入院を防止することが重要です。

心臓疾患は**再発や再入院を防止**する必要があるため、在宅でのリハビリテーション・管理はとても重要です。実際に筋力、歩行能力、運動耐容能は自宅での生活動作能力に反映されるだけでなく、その後の**再発や再入院**にも強く影響すると報告されています。

・ではどんどん運動していけばいいのでしょうか？

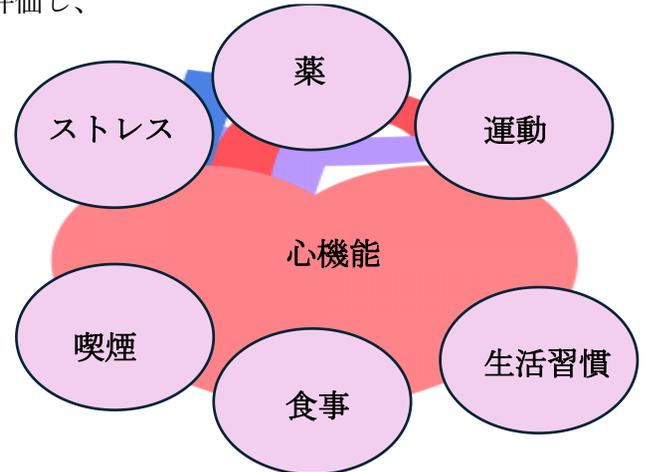
心臓疾患では運動は重要ですが、必要な運動は**適切な負荷の運動**です。過度な負荷の運動、日常の過度な活動量によっては心臓の状態が悪くなり再発するリスクが上がる可能性も十分に考えられます。

訪問リハビリで心臓疾患の利用者をみる際はまず、フィジカルアセスメントを行い、前回の運動や最近の活動量の負荷が強くないか評価し、その後のリハビリの負荷、生活指導を行います。



・注意すべきは運動負荷だけでしょうか？

いいえ、心臓の状態に影響するのは運動負荷だけではありません。服薬、食事（栄養、塩分）、ストレス、他の臓器の状態など様々な因子が影響します。そのため、オムソーリではリハビリスタッフ（運動を中心に）と看護師（生活指導を中心に）で連携を取り**総合的プログラム**を提供し、**再発や再入院の予防を目指しています。**



オムソーリでは**循環認定理学療法士**も在籍しており、心臓疾患のリハビリテーションも対応しています。気になることがありましたら連絡お待ちしております。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部