

こ ん に ち は



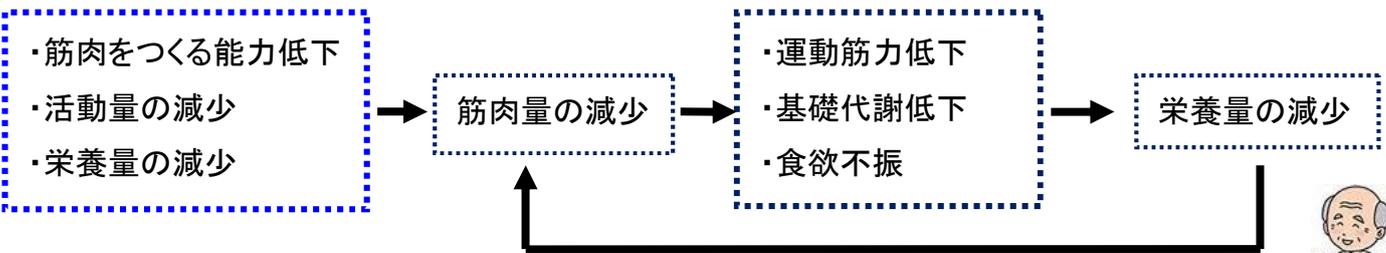
平成25年 第10号

風が冷たく感じる様になりました、、、秋ですね！

9月19日にネスレの職員により、経管栄養の準備や管理、注入方法の再確認、合併症などについて勉強会としました。また、栄養と運動の必要性の勉強もしました。

高齢者の筋肉量の減少

高齢になると、食事量が減り活動量が減少します。また筋肉を作る能力も低下する為、筋肉量が減ってきます。筋肉量の減少は更に運動能力を低下させ、基礎代謝も低下し、食欲不振を招きます。その結果、十分な栄養が取れなくなる、という悪循環になります。



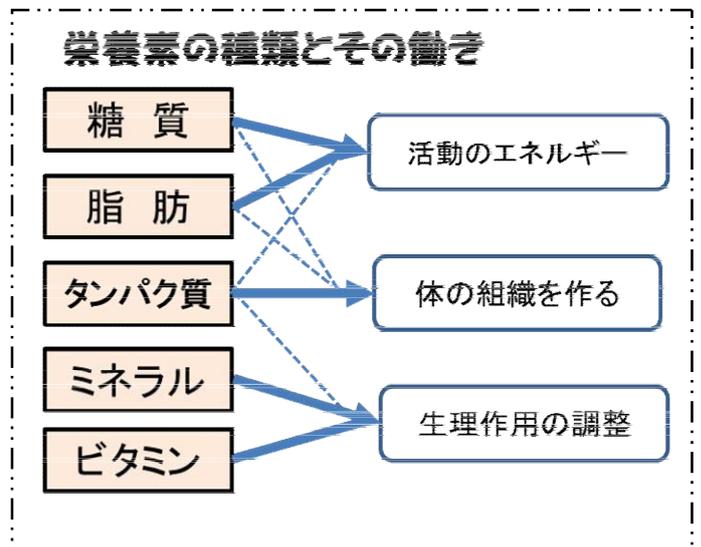
筋肉を作るには適量の栄養摂取とリハビリが必要

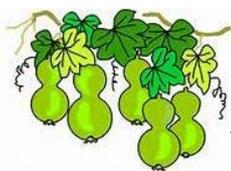
言い換えれば、栄養を十分に摂取できたとしても、筋肉量が減るとその栄養を効果的に使うことができません。

食事からとられた栄養のうち、脂肪や糖質は主に体を動かすエネルギーとして、タンパク質は筋肉や体の組織を作る為に使われます。

しかし、筋肉や体の組織は、身体を動かすことでつくられるため、タンパク質をとるだけでなく、体を動かすことがとても大切です。特に寝たきりで自分で体を動かさない方も、日常の中で車椅子に乗ったり、ギャジアップをしたり、他動的にでも体を動かすことは、栄養的な観点からも意味のあることなのです。

また、ビタミンやミネラルは、体に必要な量はわずかですが、栄養の代謝や体を整えるためにも欠かせません。褥瘡の治療などにも有効とされており、手軽に摂れる栄養補助食品も販売されています。





体育の日 (現 10 月第 2 月曜日 旧 10 月 10 日)

10 月の第 2 月曜日は「体育の日」。「スポーツにしたいしみ、健康な心身をつちかう」国民の祝日です。

体育の日は、元々は 10 月の第 1 土曜日の「スポーツの日」でした。1964 年 (昭和 39 年) に東京オリンピックが開催されると、開会式が行われた 10 月 10 日を記念して国民の祝日「体育の日」となりました。10 月 10 日は晴れの特異日で晴れる確立が高かったため、オリンピックの開会式の日選ばれたといわれています。

一部の祝日を月曜日に移し、土曜日を含めた 3 連休を増やす「ハッピーマンデー構想」により祝日法が改正され、体育の日は 2000 年 (平成 12 年) から 10 月の第 2 月曜日に移行されました。



◇◆◇ 国際福祉機器展 2013 ◇◆◇

今年で 40 回目を数える「国際福祉機器展」は、スプーンやコップ等の日常生活用品から、介助ロボットや最新の福祉車両まで、国内外 500 以上のメーカーや団体を一堂に集めて行われる福祉用具・機器の展示会です。その規模の大きさは、とても 1 日では見て回れない程のもので、多数の来場者で賑わっていました。当医療センターも見学に行きましたので、その様子を少しですがご紹介します。



◀車イスにもなるベッド

ベッドは 3 モーター、その半分が何と分割され電動フルリクライニングの車イスに早変わり！ 介助受ける方も介助する方にも体への負担がかからないという新発想のベッドでした。

▲おしゃれな介助箸

ピンセット状となっている、つまむ感覚のお箸です。利き手でないと使うのが難しい箸も、これならばどちらの手でも大丈夫です！ また、箸自体がバラバラになりません。きれいな模様が入ったキャップは箸置きにもなる優れものです。



「ありがとうございました」

入職して 8 年弱という月日が経っていました。皆様に支えて頂いた日々でした。本当に、有難うございました。皆様のご健康をお祈り申し上げます。

理学療法士 滝澤 智枝

「よろしくお祈いします」

6 月に入職しました、ケアマネジャーの濱中です。在宅は初めてですが、日々学んでいきたいと思っていますので、よろしくお祈い致します。

ケアマネジャー 濱中 千里

編集後記

来ました！食欲の秋～♪ (^o^)
秋の味覚を満喫したいと思います☆
ただ、、、食べ過ぎには注意しないと。
(前田)