

支援は御「縁」から「始」まります。私たち3人の支援専門員が「縁」あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

# 始縁だより

発行 令和2年6月号

山には新緑が目にあざやかに、さわやかな風が気持ちよい季節になりました。例年であれば、あちこちで催し物が開催されるのですが、新型コロナウイルス感染症予防の為に全国的に自宅での自粛生活が続いています。まだまだ、気の抜けない時期が続きます。自宅での楽しみを見つけて少しでも気持ちを盛り上げていきましょう。



## ◇筋力の衰えに注意!!

新型コロナウイルス感染症は、高齢者の方が重症化しやすいと言われています。

この数か月間、感染を恐れて外出を控えるなどから活動量が減り、体重が落ちて足腰が弱ったと感じる方もいると思います。個人差はあると思いますが、自粛生活は、認知機能や身体機能の低下につながりやすいです。

ペットボトルの蓋が開けられなくなったり、活舌が悪いと指摘されたり、横断歩道がスムーズに渡れない等に当てはまるなら筋肉量が減り筋力が衰えた状態です。筋肉は運動だけでなく免疫力にも関係しています。新型コロナ感染症の重症化予防の為に、自宅で出来る運動を紹介します。

### ☆元気に乗り越えるために、やってみよう(^o^)☆

- 食事は筋肉を作るたんぱく質と、骨や筋肉の形成を助けるビタミンDもとるようにしましょう。
- 小一時間を目安に散歩をする。(日光を浴びるとビタミンDの活性化に役立ちます)
- 2段ほどの階段を上がったたり、下がったりする。(太ももの筋肉を動かさせます)
- 床に広げたタオルを足の指を握ったり開いたりして引き寄せる。(足の裏を鍛えると転倒予防になります)
- 歯ごたえのある食事をして、口の周りに筋肉を維持しましょう。
- 感染予防の対策をして、会話の機会も増やしましょう。

～高知新聞 参照～

まだまだ油断禁物です!! 自宅で過ごす日が続くと思います。うがい、こまめな手洗い、出先ではマスクの着用と目、鼻、口を触らないを徹底して、新型コロナに負けないで乗り切ってください。

・・・ちなみに私は、連休は自宅ですっと断捨離をしていました。押し入れからは見たこともない物がたくさん出てきて、今は押し入れの中は隙間だらけですっきりしました。断捨離も楽しみながらすると苦になりません、皆さんも試してみてくださいはいかがでしょうか。

医療法人 社団若鮎 支援センターかがやき

作成者=畑山 美喜

発行責任者=小田原 恵子

URL <http://www.kitajima-hp.com>

Tel : 0889-26-1045

Fax : 0889-26-1071