

高野町立高野山総合診療所
通所リハビリだより

（秋冬号）

あけましておめでとうございます。

去年は、感染症の影響のため予想外な一年となりました。

今年は、皆様が落ち着いて過ごせるとともに、そして更なる
飛躍ができることを祈ります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

2022 の干支は寅

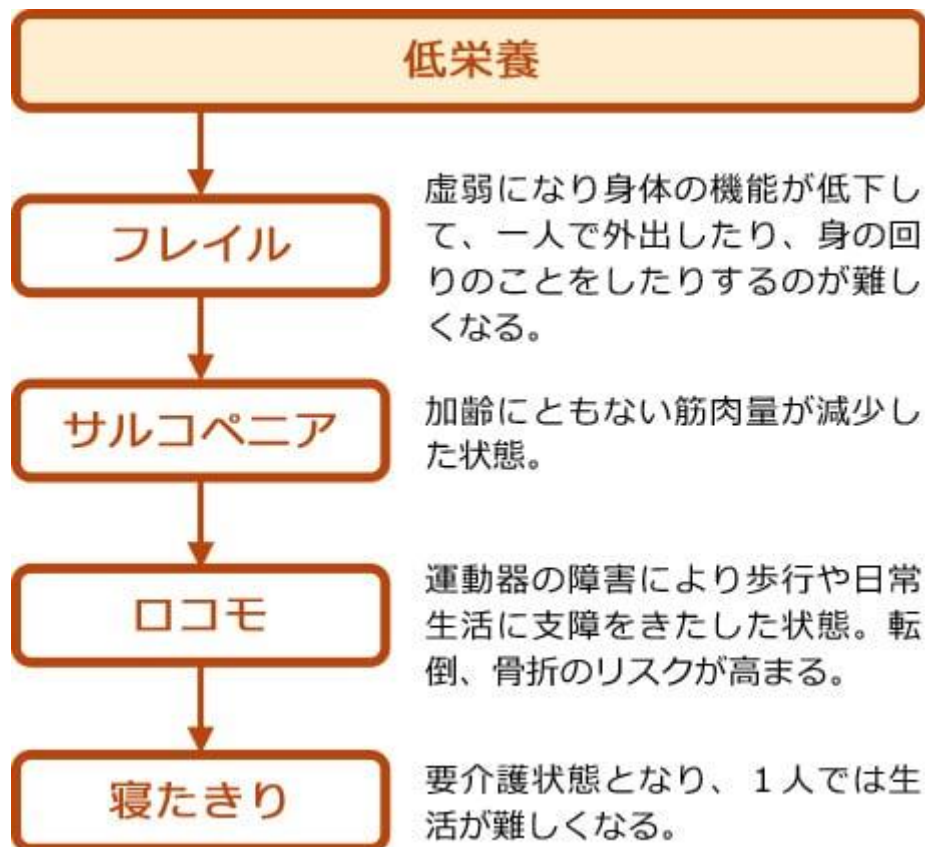


「低栄養」と「フレイル」の関係

フレイルという言葉を知っていますか？

最近、高齢者ではフレイル（虚弱）という概念が注目されています。フレイルとは、体重の減少、疲れやすさ、歩く速さや筋力の低下などがみられ、このままでは要介護の状態になる可能性が高い状態をいいます。

このフレイルの状態から、筋肉量の低下「サルコペニア」や、骨や関節、筋肉の障害により歩行や日常生活に支障をきたす「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」、さらには寝たきりの状態につながるということが知られています。この「負の連鎖」の大もととなる原因のひとつが低栄養なのです。



気が付いたら低栄養にご注意！

自分の状態をチェックして、改善のコツを実践しましょう。

いつもの習慣をちょっと見直すだけで元気に長生きすることができます。



★栄養状態のチェック★ あてはまるものはありますか？

- 牛乳・乳製品を毎日食べない
- 歯や口の中の具合が悪いため、食べることに支障がある
- お金のことが気になって、食べ物を買うのを控えることがある
- ひとりで食事をすることが多い
- 1日に3種類以上の薬を飲んでいる（医師の処方と薬局等で購入した両方を含）
- この3か月間に減量していないにもかかわらず1kg以上体重が減った
- この3か月間に精神的なストレスを感じたり、急性の病気にかかった

※1つでも当てはまった人はすでに低栄養に陥っていたり、もしくは放っておくと低栄養になる危険を示しています。すぐに予防に取り組みましょう。



→食事のポイントについて次のページを見てみましょう。



「たくさん」より「まんべんなく」

70歳を越えたら、生活習慣病の予防より老化を遅らせる食生活を心掛けましょう。

さまざまな食品群を取り入れることが、寝たきり予防につながるということがわかっています。

肉 強い体をつくるスタミナ源 1日薄切り肉3枚(70g)	魚介 血圧を下げるタウリン豊富 1日1切れ(80g)
油脂 効率の良いエネルギー源 油をつかった料理を1日1品	卵 タンパク質食品の王様 1日1個(50g)
海藻 老化と戦うミネラル豊富 1日1品	牛乳・乳製品 骨が元気になる習慣 1日200mlの牛乳
大豆や大豆製品 抗酸化物質が豊富な大豆製品 豆腐なら1日1/3丁	緑黄色野菜 生ではなく、調理してたっぷり摂りましょう
いも 食物繊維効果で腸すっきり 1日1品	果物 ビタミンをたっぷり補給 1日1種

肉と牛乳・乳製品、油脂は特に不足気味。意識して食べるようにしましょう！

8月 花火



9月 極楽橋駅の風鈴



10月 十五夜



季節のぬりえ



11月 紅葉山とコスモス畑



12月 クリスマスツリー



塗り絵と干支づくり



ツリー飾りつけ リハビリ室前



～職員研修～

令和3年度人権擁護推進員等研修

和歌山県が所管する次の施設・事業所（当診療所：居宅サービス事業所の太い黒字）

対象事業者	サービス種別
居宅サービス事業者 (介護予防含む)	訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、通所介護、通所リハビリテーション、短期入所生活介護、短期入所療養介護、特定施設入居者生活介護、福祉用具貸与、特定福祉用具販売
介護保険施設	介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院
有料老人ホーム等	有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅
養護老人ホーム	養護老人ホーム
軽費老人ホーム	軽費老人ホーム
医療みなし事業者	訪問看護、訪問リハビリテーション、通所リハビリテーション、短期入所療養介護、居宅療養管理指導 ※介護報酬の請求をしている事業者のみ

研修項目

■介護現場におけるハラスメント対策について

診療所リハビリルームに啓発物を貼っています。 ⇒

※研修を受け利用者みなさんと楽しくリハビリ等ができるようスタッフ同情報共有を強化してまいります。

利用者様・ご家族の皆さま、当診療所通所リハビリについてお問い合わせ・ご相談等ございましたら下記担当までご連絡ください

担当

高野町立高野山総合診療所

事務所 事務長 苗代 ☎ 56-2911

