



青い鳥通信 9月号



青山訪問看護ステーション

近年、「ロコモティブシンドローム」「サルコペニア」「フレイル」という言葉を耳にするようになりましたがそれぞれ共通することは、
**高齢者が要介護状態や寝たきりに
 なりやすい状態にあるということです**



【大きな特徴】

- ・ロコモ：（全年齢）運動器の機能低下による移動機能の低下
- ・サルコペニア：（高齢者）筋肉量の減少に加え、筋力の減少や歩行速度の低下
- ・フレイル：（高齢者）心身の活力が低下し、要介護状態になるリスクが高まっている状態

予防で大切なことは運動と食事

3つとも、適切に対応することで、健康な状態に戻る可能性は十分あるという大切な段階です。共通して言えるのは、食事と運動の見直しが必要なことです。食事は、筋肉作りに欠かせない「たんぱく質」を積極的に採りましょう。肉や魚、卵、大豆、乳製品などに多く含まれています。

運動は、有酸素運動とレジスタンス運動（筋肉に負担をかける動作を繰り返す運動）を組み合わせることが有効です。

新型コロナウイルスの影響で、運動不足の人が増えています。不安の多い日々ですが、収束後に、元気な自分で行きたい場所に出かけたり、会いたい人に会ったりできるよう、今できることを考えておきましょう。「蜜」を避けたウォーキング（有酸素運動）や、スクワット（レジスタンス運動）といった家でできる運動など、自分の状態に合わせて取り入れていきましょう！！



看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	△	△	△	○	△	△
午後 13:00~17:00	△	△	△	○	△	△

- 空きあり。
 - △ 若干、空きあり。
 - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	△	○	△	○	○	○
午後 13:00~17:00	○	○	○	△	△	△

訪問エリア

- ※ 羽曳野市
- ※ 藤井寺市
- ※ 松原市
- ※ 堺市 東区
- ※ 堺市美原区 など。

ブログ 随時更新中！！

スタッフのプライベートな話が満載(?)
 ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>

青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 1-44-1 TEL 072-952-4174
 (管理者：高川香奈子) FAX 072-939-5355

青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3 TEL 072-931-4174
 (管理者：島貫久美子) FAX 072-937-1016

営業日：月～土（祝日あり）
 営業時間：8：45～17：30

