

新型コロナの感染を認めるようになり1年がたちます。
私達は皆、色々な制限を受けてきましたが、2月末より
医療系のコロナに対する予防接種がまずスタートします。
期待しましょう。

医療法人 松清会 理事長 松本清



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	音楽療法	体を動かそう 節分豆まきゲーム		体を動かそう 脱出ゲーム		
7	8	9	10	11	12	13
	カラオケ	3月のカレンダー作り				
14	15	16	17	18	19	20
	3月の カレンダー作り	音楽療法	お雛様作り			
21	22	23	24	25	26	27
	お雛様作り		カラオケ	テーブルゲーム 文字あそび		
28						

※上記の空欄は送迎時間、体温、血圧測定などの記録としてご自由にお使い下さい。

《骨粗鬆症と骨折予防》

骨粗鬆症とは閉経や加齢あるいはカルシウム不足や運動不足が原因で、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。わが国には約1300万人の骨粗鬆症患者がいると推計されます。骨粗鬆症は年齢が高くなるにしたがって多くなり、60歳女性の3割弱、70歳以上の女性の4割以上が骨粗鬆症といわれています。

どんな人がなりやすいのですか？

次のような人は骨粗鬆症になりやすい人です。
当てはまる数が多いほど、危険性は高くなります。

- 閉経後の女性
- 体格が細身
- 家族に骨粗鬆症と診断された人がいる
- 糖尿病、胃や腸の手術を受けたことがある
- 若い頃から月経が不順だった
- 牛乳や乳製品をあまりとらない
- 小魚や豆腐をあまりとらない
- タバコをよく吸う
- お酒をたくさん飲む
- 運動や身体を動かすことが少ない
- 病気のためしばらく寝たきりだった

進行すると骨折が起こります

進行するとちょっとしたことで骨が折れ、中でも、背骨の骨折、手首や肩の付け根の骨折の頻度が多く、また太ももの付け根の骨(大腿骨近位部)が折れると歩行ができなくなります。80歳女性では1年間に100人に1人が、85歳女性では1年間に50人に1人がこの骨折を起こして手術をしています。

【骨折予防のための日常生活のアドバイス】

骨を丈夫にする生活

予防のためには適切な食事、運動を行います。

- ①食事はカルシウム摂取を考慮して、乳製品、大豆製品、小魚、海藻類を多く含んだメニューを心がけて下さい。
- ②運動は体力や持久力を増加させるための有酸素運動、筋力を増やすための筋力増強運動、そして体のバランスを整えて転倒を予防する体操を行います。年齢や症状に応じてこれらを組み合わせます。



適度な運動とバランスのとれた食事が重要です。

1月の様子



2月のカレンダーはかわいい雪だるまを作りました。
細かい作業に皆さん悪戦苦闘されていましたが上手にできました。



1月は毎年恒例、新年の書初めをしました。
皆さん、それぞれ新年の抱負や目標などを書いていただきました。



今月も音楽療法は大盛り上がり。
スタッフも交じって楽しく過ごしました。

3月の予定

- ・4月のカレンダー作り
- ・春のお茶会
- ・ひな祭り



体験利用 随時受付中!!

望メディカルデイサービス

〒458-0910 名古屋市緑区桶狭間森前1106番地

TEL 052-626-0067 Fax 052-626-3021

生活相談員: 川端 佳子 山田 由香