

望メディカル通信 令和2年9月号

今年の夏は暑さが厳しく、脱水をおこす人達が多数認めます。夜も暑いため、睡眠不足になり、食欲も落ち、体力・免疫力の低下が目立ってきております。

この厳しい時期に負けないよう、頑張っ乗り越えましょう。

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
		体を動かそう ハイパーホッケー		習字 秋の言葉		
6	7	8	9	10	11	12
	テーブルゲーム 文字遊びゲーム	縁起物のストラップ作り				
13	14	15	16	17	18	19
	カラオケ	敬老会			テーブルゲーム かるた遊び	
20	21	22	23	24	25	26
	10月のカレンダー作り					
27	28	29	30			
	10月の カレンダー作り	小さな秋まつり				

※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。

8月の様子

9月のカレンダーは運動会の玉入れを絵柄に、日めくりカレンダーにしてみました。コロナ禍で運動会も中止や延期といった状況になってしまっていますので、せめて気分だけでもということで。



みんなで暑中見舞いを書きました。



2020年夏
ひまわりが咲きました。



7月に作った睡蓮花を使って
大きな壁掛けを全体作品として作りました。



暑中見舞いの金魚たちも
大きな壁掛けになり、
いっぱい泳いでいます。

突然ですがここで質問です。
下記の項目、いくつ当てはまりますか？

①片足立ちで靴下が履けない



②家の中でつまづいたり滑ったりする



③階段を上がるのに手すりが必要である



④家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
(10の牛乳パック2本程度)



⑥15分程続けて歩くことができない



⑦横断歩道を青信号で渡り切れない



ひとつでも当てはまった方は“ロコモ”の心配があります。

ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称です。骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のことをいいます。

ロコモが進むと日常生活が制限され、悪化すると要支援・要介護状態になる可能性が高くなります。要支援・要介護になる原因のトップはこうした運動器の障害です。

昨今、平均寿命の延伸に伴い健康寿命の延伸が重要だと言われています。運動習慣を身につけることが運動器の健康の維持にもつながり、それが健康寿命の延伸につながります。

次号はそんなロコモにならないための運動をご紹介します。

※音楽療法は新型コロナウイルスの状況によって中止となる場合があります。予めご了承下さい。

10月の予定
・11月のカレンダー作り
・運動会

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
TEL052-626-0067 Fax052-626-3021
生活相談員:川端 佳子 山田 由香