



社会福祉法人こうほうえん
新砂ライフ
【72号】

2022年
5月

転倒予防 『サルコペニア』について・・・？

【サルコペニアとは】

「サルコ」と言う筋肉を表す言葉と「ペニア」と言う減少を意味する言葉を組み合わせたギリシャ語の造語です。ふさわしい日本語で表すと「加齢性筋肉減弱症」となります。加齢と共に骨格筋量、筋力の低下は一昔前までは単なる加齢現象として捉えられていました。この状態がふらつきや転倒、さらには要介護状態を招くとして問題視されるようになり、極端に骨格筋量や筋力が低下している状態をサルコペニアと呼ぶようになりました。中でも、筋肉の瞬発力や持続力などが先に低下し、続いて筋肉量が減少してサルコペニア状態になることが分かっています。

【老化現象とサルコペニアの違い】

加齢に伴う骨格筋の形態変化として、骨格筋量は20歳を過ぎると50歳までに約5～10%減少、更にその後～80歳までに30～40%に激減すると言われています。例えば、スポーツをしている人が年齢を重ねるにつれ、若い頃のように動けなくなるのは、単なる老化現象です。しかし、サルコペニアになると、老化現象にとどまらず、階段の昇り降りができなくなるなど、日常生活に大きな支障が出るほど深刻な症状が現れる点が大きな特徴です。

【原因】

加齢、寝たきりや不活発な生活スタイル、疾患、栄養の吸収不良やエネルギー、タンパク質などの摂取不足・・・さまざまなことが原因となります。

【診断】

診断には筋肉量の測定、歩行速度、筋力測定の3つの要素を用います。歩行速度や筋力が基準値より下回った場合に筋肉量を測定し、その結果が基準値を下回るとサルコペニアと診断されます。簡単なチェック方法として、横断歩道を青信号の間に渡りきれない、ペットボトルのキャップが開けられない、などの現状があると上記のような検査が必要になる可能性があります。

【治療と予防】

運動と栄養の併用が望ましいです。筋肉量を増やし、筋力や身体能力を改善するために、筋肉に負荷をかけた運動と、ラジオ体操など息がはずむ程度の有酸素運動が有効です。また栄養では、バランスの良い食事を心掛け、特に筋肉はタンパク質をしっかりと摂取することで産生されるため、肉や魚タンパク質の豊富な食事を心掛けると良いでしょう。

『リハビリの種類』について・・・？

「リハビリ」という言葉を一度は耳にしたことがあると思います。多くの場合「リハビリ」と略されていますが、正確には「リハビリテーション」といいます。今回は、この「リハビリ」の種類について説明したいと思います。

リハビリの種類は、「理学療法」「作業療法」「言語聴覚療法」の3つがあります。

- ① 「理学療法」：基本動作（起きる、立つ、歩くなど）の回復を目的に行います
- ② 「作業療法」：応用動作（食事、入浴、着替えなど）の回復を目的に行います
- ③ 「言語聴覚療法」：言語機能や嚥下機能（飲み込み）の回復を目的に行います

現在、多機能ホーム新砂・グループホーム新砂・シルバーステイにはリハビリ職員は配属されていませんが、住み慣れた地域でその人らしい生活が送れるよう日常生活動作の中で運動を行い支援しています。専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）でのリハビリについては、病院やデイケア、訪問リハビリ等で行うことができます。日常生活での動きや動作方法など困ったことや不安なことがあれば、ご相談ください。

体操教室 & 英語教室のご紹介

新砂保育園では4・5歳児クラスを対象に専任講師による体操教室と英語教室を実施しています。

体操教室 毎週水曜日

今年度から講師の先生が大西先生に代わりました。マット運動や跳び箱、鉄棒など基本的な運動動作をカリキュラムに沿って学びます。



大西 孝睦 先生

英語教室 第2・4金曜日

子どもたちに大人気のクリス先生は、3歳の男の子のお父さんです。カードや絵本を使い楽しく英語を学びます。



クリス 先生

4月26日 子どもの日おたのしみ会 (幼児クラス)

「5月人形や鯉のぼりを飾ったり柏餅を食べたりするのは、どんな意味があるのかな？」パネルシアターでその由来を観たり、子どもの日に関するクイズに挑戦して楽しみました。



おやつ

かぶと&鯉のぼりパイ

4月11日 5歳児 ぞう組 水再生センターへ 春の遠足に行ってきました！！



遠足ビンゴゲーム



クローバーだより



～ 子育て支援 「ほかほかひろば」からご案内 ～

令和4年度 ほかほかひろばが始まります

5月19日 保育園のお友だちと一緒に遊ぼう
(親子で保育体験) ※2・3歳児クラス

5月27日 保育園のお友だちと一緒に遊ぼう
(親子で保育体験) ※0・1歳児クラス

6月16日 保育園のお友だちと一緒に遊ぼう

6月30日 保育園のお友だちと一緒に遊ぼう

※要予約

親子で保育体験とは・・・

保育園ってどんなところ？食事の様子は？
お子さんと同じ年齢のクラスに入って、親子で
保育体験をして頂きます。希望により給食(離乳食)を食
べることもできますよ！

離乳食で困っていること、悩んでいることがありましたら、
管理栄養士がお話しをお聞きします。
ご相談ください。



今年度の年間予定表もご用意しています。

Q&A



Q 便秘を解消する食事について
教えてください。

甘いジュースやお菓子などを多くとっていると、十分な食事を確保できません。バランスの良い食事が基本です。栄養のバランスはもちろんのこと、便秘解消には食物繊維が大事です。

◎便を軟らかくする水溶性食物繊維を多く含む食品
ワカメ、ひじき、海苔、寒天などの海藻類

◎便量を増やして大腸の蠕動運動を促す不溶性食物繊維を多く含む食品
イモ類、キノコ類

その他、オリゴ糖も便秘解消の効果が期待できます。オリゴ糖は、玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、はちみつなどに多く含まれています。味噌や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品も便秘によいので、ヨーグルトにオリゴ糖を加えて食べることもお勧めです。

吉村小児科院長・日本小児科医会常任理事 内海裕美
～教えて園医さんQ&Aより～

これから1ヶ月の行事カレンダー

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 5月 9日(月) おはなし会(4・5歳児) | 6月 6日(月) 苦情解決第三者委員会 |
| 12日(木) 春の内科健診 | 13日(月) おはなし会(4・5歳児) |
| 17日(火) 春の遠足(4歳児) | 17日(金) 誕生会 |
| 20日(金) 誕生会 | 20日(月) 歯科健診 |
| 23日(月) おはなし会(2・3歳児) | 27日(月) おはなし会(2・3歳児) |
| | 28~30日 職場体験(第2砂町中学校) |

「新砂ライフ」 社会福祉法人 こうほうえん 通信 第72号 2022年 5月

発行=新砂こうほうえん 〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-11 (代表 TEL 03-5677-1331)

1階・2階 保育園 (TEL 03-5677-1332) 病後児保育室おひさま (TEL 03-5677-1725)

3階 多機能ホーム新砂 (TEL 03-5677-1333)

3階 シルバーステイ (TEL 03-5677-1337) 4階 グループホーム新砂(TEL 03-5677-1336)

～ 2022年度 こうほうえん スローガン ～

日々の気づきで未来を創る

笑顔と使命の二刀流

地域とともにSDGs

目くばり 気くばり 心くばり



社会福祉法人 こうほうえん

多機能ホーム新砂より・・・

毎年一年を通して放送される「NHK 大河ドラマ」が話題となるように、歴史ものや時代劇好きの中老年の方は多いです。4月のレクリエーションでは、日本人が好きな戦国時代の武将にちなんだイベントを「春の戦国武将まつり」として4月21日に開催しました。

茶道に太鼓、戦国クイズに武将名ハンコ早押し大会と内容は盛り沢山。皆様ご自身のペースで楽しまれました。中でも人気だったのは茶道と武将名ハンコ早押し大会です。茶道では、落雁とお抹茶を味わいながら 向かい会った方とおしゃべりの花を咲かせていました。皆様「昔花嫁修業でよくやったわよ」等昔話をされ、懐かしさを感じられていた様子でした。

武将名ハンコ早押し大会では、皆様 真剣な眼差しです。勝負となるとやはり皆様負けず嫌い。ハンコを握る手に熱がこもっていました。ハンコは素早くたくさん押していかなければなりません。皆様集中力を使い、手をたくさん動かし、頭と身体の運動にもなったのではないのでしょうか。

戦国武将を学びながら、ゲームをしながら、昔を懐かしみながら、楽しいレクリエーションでした♪



シルバーステイ(緊急ショートステイ)より・・・

シルバーステイを利用する方の中には「夜、あまり寝られない」という方が少なくありません。天候の変化やストレスで睡眠は影響を受けることもあります。そこでアロマオイルなどの自然の力を借りてみませんか？

ラベンダー：心を落ち着け、頭痛、肩こりの緩和に役立つなど、心身への効果がある為、アロマの中でも万能と呼ばれるほど用途は広いようです。副交感神経を優位にし、リラックスに導くため、睡眠に効果があるとされています。

オレンジ：柑橘系の香りはどの年代にも好まれることが多く、その中でもオレンジはなじみが深いこともあり、リラックス効果が高いと言われています。さわやかな香りがストレスを緩和し、気分を明るくしてくれるとも言われます。

使用法：ラベンダーとオレンジのアロマオイル（精油）を布地などに含ませ枕元に置くとほのかに香って眠りの質を高める助けになるようです。アロマ専用のディフューザー（噴霧器）を使うと部屋全体に効率的に香りを広げることができます。

西洋で生まれたアロマオイルに対して、東洋で使われてきた睡眠に有効と言われている漢方薬を紹介します。

酸棗仁湯（さんそうにんとう）：不眠と言えばこれというくらい有名な漢方です。心身の疲れをいやし、自然な眠りに誘うと言われています。

抑肝散（よくかんさん）：高齢者の認知症周辺症状で使われることが多いのですが、もともとは子供の夜泣きのために使われるもので、気持ちの高ぶりを抑え、ストレスを緩和し、眠りにつきやすくする効果があるとされています。このほかにも、眠りが浅く夢見が悪いときにつかう桂枝加竜骨牡蛎湯（けいしかりゅうこつぼれいとう）や柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）なども体質によって睡眠に有効とされています。

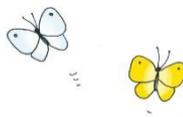


グループホーム より・・・

色とりどりの花が咲き、美しい季節になりました。

少しずつではありますが、散歩やご家族との居室での面会ができるようになり、ご利用者の笑顔が見られ嬉しく思います。また、地域の方々との交流を感染の状況をみながら再開したいと思っておりますので、今後とも皆様のご協力をお願い致します。

4月のご様子



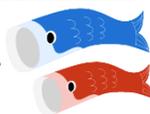
感染対策を行いお花見に行きました。昼食にはお花見弁当を食べました☆



プチトマトの種を植えました。夏の収穫を楽しみに皆で育てます😊



5月の節句に向けて兜を飾ったり、季節に合った飾り作りの他、体操などもおこなっています。



～新人職員のご紹介～



笠岡 武史

この春、社会福祉法人こうほうえんに入職し、グループホーム新砂に配属となりました。写真よりも実際は筋肉質でがっしりした体系です。ご利用者、ご家族から「安心して支えてもらえそうね。」と声をかけてもらいました。様々な面で頼っていただけるような人財となれるよう、法人の「理念」「基本方針」を忘れず、自己研鑽を積んでいきたいと思っておりますので、皆様どうぞよろしくお願い致します。

理念

わたくしたちは
地域に開かれた
地域に愛される
地域に信頼される
こうほうえんを目指します

基本方針

わたくしたちは
サービス業のプロとして
正しい情報を伝達し
自分が受けた
保険・医療・福祉サービスの
提供・改善に努めます

