



# ゆりの里だより

第93号

平成29年2月

宅 老 所  
 グループホーム  
 高齢者専用住宅  
 訪問介護ゆりの里  
 佐土原町下田島  
 19658-1  
 TEL0985-72-0680  
 URL<http://care-net.biz/45/yurinosato>

(宮崎市ゆりの里で検索可)



正月三が日は美味しいおせちを皆様で頂きました。また、厳しい寒さの中でしたが、江田神社へ初詣に行き、今年も1年健康に過ごせるよう祈って参りました！！



## 1月誕生会



優しい時間(とき)の流れる、絆強い極楽の園  
 人情・心通わす第二の家  
 ゆりの里

## ニッポンを悩ませる、重大な問題「ロコモ」

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という概念は、2007（平成19）年に日本整形外科学会が提唱しました。高齢の方について、介護が必要となる原因を調べた統計によると、関節の疾患や転倒・骨折を合わせると、なんと全体の約2割を占めています。この関節、筋肉などの障害から介護が必要となったり、寝たきりになったりする危険性が高いことを「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」と名づけ、「ロコモ」の略称で、この問題について広く知ってもらおうと提唱しました。

いま、日本人のからだに起きていること、日本社会が直面しているこの問題に多くの人が気づき、前向きに取り組んで欲しいという願いが、ロコモという名前には込められているのです。

### ロコモティブシンドロームの予防・対策6か条

#### その1：姿勢を見直す

猫背になっていたり、お腹を突き出したような姿勢にならないよう意識するだけでも、からだは長持ちします。

#### その2：小まめにからだを動かす

筋肉や骨は、「からだは動かすもの」という指令が伝わると、いくつになっても強くなろうとし、老化予防になるのです。

#### その3：小さな痛みも見逃さない

痛みは最も分かりやすいからだからのサイン。ロコトレや運動の途中にも次のようなチェックを！

- ・ロコトレ中に痛みはないか
- ・直後に痛みが出ていないか
- ・翌日に痛みは出ていないか

※この3つのうち、1つでも当てはまれば、一旦トレーニングを中断し、それでも痛みが残る場合は、整形外科を受診してください。

#### その4：食事はからだ作りの基本！

骨を丈夫にするためには、若い頃からの食事も大切。積極的に摂りたい栄養素は次の通りです。

- ・カルシウム…牛乳など
- ・ビタミンD（カルシウムの吸収を高める）…魚全般、きくらげなど
- ・ビタミンK（骨の質を高める）…小松菜、納豆、ニラなど

#### その5：ストレッチはゆっくりと！

スポーツの前後には、必ずゆっくりとストレッチを行うこと。

#### その6：スポーツ量は加減も大切！

急激に飛んだり跳ねたりするスポーツを激しく行ったりすると関節や軟骨を痛める原因に。自分に合った運動量を知り、激しくからだを使い過ぎないこと！



#### ◎無料体験実施中◎

認知症対応型グループホーム・宅老所での体験を1泊2日にてご自由にご利用頂けます。

お気軽にお問合せ下さい。

制作：宅老所 柳井田・奈須