なるざ 健康新聞

NO.15 平成23年2月

〒910-4103 福井県あわら市二面２丁目２１１番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL 0776-77-2282

== もくじ ==

1. 在宅生き生き便り
～生活の一部にしよう！
リハビリ生活～

2. 冬の食材を
楽しみましょう

担当：窪田 ・ 谷川

在宅生き生き便り …… 生活の一部にしよう！リハビリ生活 ……

寒い季節はやっぱりコタツに入って横になって、みかんでも食べながらテレビを見るのが最高！・・、そんなコタツムリ（こたつをカタツムリの殻に見立てて）が増えるこの季節。「大丈夫、暖かくなったら運動始めるから。」そんな言葉も聞かれますが・・・大丈夫じゃないと思います。

特に筋肉というのは、動かさないと驚くほど速いスピードで失われてしまいます。たとえば、何かの理由で寝たきりになってしまった場合、一日で約 0.5%もの筋肉が失われてしまうと言われています。通常の生活をした場合、加齢による筋肉の減少率が年間 1%ですから、寝たきり生活をすると、たった二日間で一年分の筋肉を失ってしまうことになります。風邪で２～３日寝込むだけでも大変なことです。

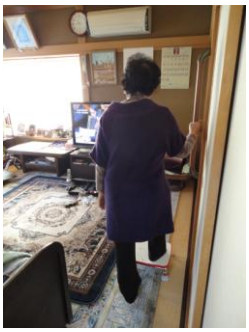
と言うことで！今回は・・生活の中でできる簡単リハビリを実践しているお二人の方をご紹介します。皆さんも、頑張りと工夫を見て是非参考にして下さい。

「段々手が上がらんようになってー」と話されるのは、Ｄさん。最近、肩から腕の力が弱くなって、着替えやものを取る時など大変と話されています。辛くても時間がかかっても、できる限り一人でやるようご家族の見守りの中、頑張っておられます。

寝室の電灯の消灯ひもの高い位置に結び目の目印を作りました。腕を上げる力がつくよう、日常の「部屋の電気をつける・消す」動作の中でなるべく目印まで手を上げつかむよう努力されてます。

旅行好きのＨさん、リハビリに対しても「頑張ってやらないと、好きな所行けなくなっちゃうもん」と意欲的。歩く力が落ちないよう、こんな冬場でも「何かしないと・・」と焦っていました。当法人デイサービスで踏み台を使った運動を取り入れたところ、家でもやりたいと思うようになり、本人から相談がありました。

柱に手すりを取り付け、踏み台を購入。テレビを見ながら踏み台を上り下り。毎日簡単リハビリの開始となりました。



冬の食材を楽しみましょう

今年は本当に寒い日が続いています。こんなときは、温かいものや旬の食べ物を食べて、寒い冬を乗り切りましょう。「旬」の食べ物には生命力がみなぎっており、栄養価が最も高く、そして最も新鮮な時期であり、また量が沢山あるからお値段も安くなるという、私たちにとってとても嬉しい時期です。冬の食材は体を温める成分が多く含まれています。代表的な冬の食材をいくつか紹介します。

白菜

コラーゲンの合成、血管や皮膚・粘膜を強くする働きや血中コレステロールを下げる、血圧抑制効果もあります。

ほうれん草

酸素を全身に運び、味覚や臭覚を正常に保つ、細胞の新生を促すなどの働きがあります。

みかん

肌のシミ予防、余分に摂った塩分の排泄を促してくれる作用があります。また、みかんの薄皮にはビタミンCの吸収を助け、酸化を防ぐ働きや、血圧降下作用もあります。

たら

脳の働きを活性化したり、神経の働きをよくします。細胞の機能を十分に発揮させ、目の疲労を和らげる働きや粘膜を保護する働きもあります。

かぶ

根の部分には、でんぷん質を分解し吸収を良くする働きがあり、食べ過ぎたりしたときや胸やけ予防に効果的です。また、コラーゲンの合成や肌のシミ予防にも効果的です。その他、葉にはビタミン、ミネラルが豊富に含まれているので、葉も捨てずに食べるように心がけましょう。

山芋

余分に摂った塩分の排泄を促してくれる作用、でんぷん質を分解し吸収を良くする働きがあります。

ごぼう

便秘や大腸がん予防やコレステロールを下げる作用、血圧の上昇を抑制してくれます。

牡蠣

「海のミルク」と呼ばれ、ビタミンやミネラルがバランスよく含まれている食品です。DNAやたんぱく質の合成や味覚障害の予防、骨の主成分となる、コレステロールや血圧の上昇を抑える作用があります。