

なるざ 健康新聞

NO.129 令和5年10月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL: 0776-77-2282
ホームページ: www.naruzajp/

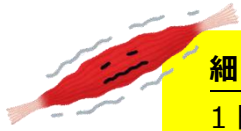
季節の変わり目にこそ運動量の見直しを！！
やっと気温も下がり爽やかな季節になってきましたね。しかし、この気温差に体調を崩しやすい時でもあります。
寝込むと筋肉の量にどう影響するのか。
ご自分の運動量をどのくらい確保するとよいのか。参考にさせていただければ幸いです！



筋肉はなぜ弱ってしまうの？

怪我・病気などによって安静に寝ていると、「**廃用性の筋力低下**」が起こります。
こうした筋力低下は、1日に約3~6%減少します。

- 1 週間寝たきりになれば筋力は **20%**低下
- 2 週間で筋力は **36%**低下
- 3 週間続けば筋力は **68%**低下
- 4 週間にもなれば筋力は **88%**低下
- 5 週間ともなると、筋力は **96%**低下にもなります。(厚生労働省調べ)



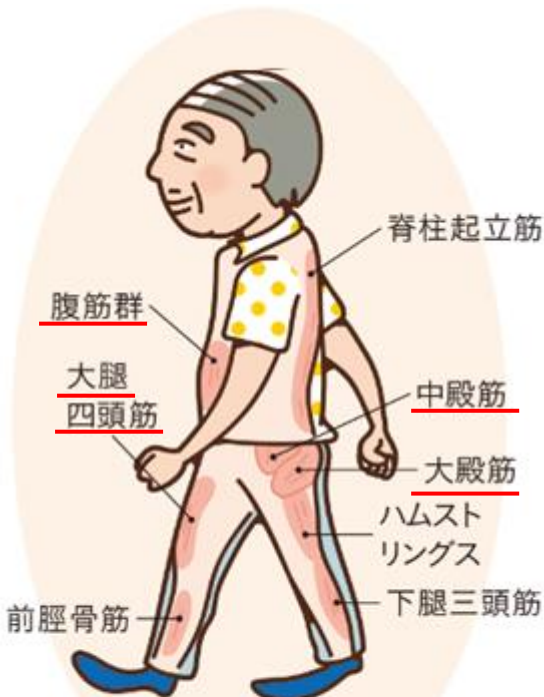
細くなった筋肉を回復するには時間がかかります。

1日分の安静による筋力低下を取り戻すには1週間、
1週間分の筋力低下を取り戻すには、1ヶ月程かかるともいわれています。



どれくらいの運動が必要なの？

65歳以上の方は、1週間に横になったままや座ったままにならなければ、
どんな動きでも良いので、毎日合計40分、体を動かすことが目安となります。
今よりも毎日「10分多く行う」など、目標を立てましょう！



●トレーニングの際は、これらの筋肉を意識しながら取り組む

寝ていると細くなりやすい筋肉

脊柱起立筋・腹筋群・大殿筋・
中殿筋・大腿四頭筋・下腿三頭筋

年を経ると細くなりやすい筋肉

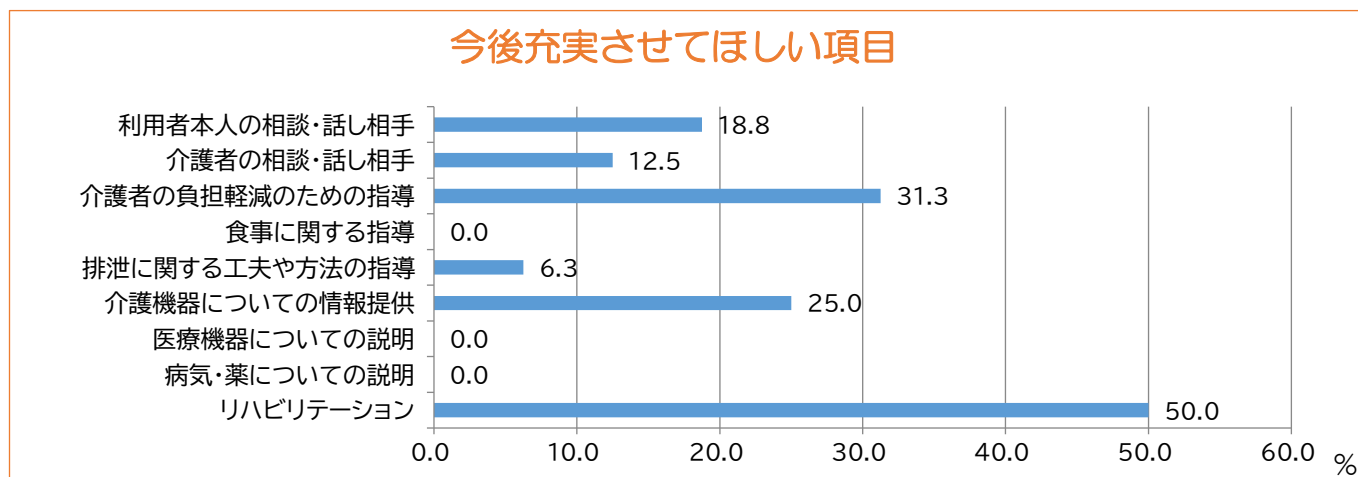
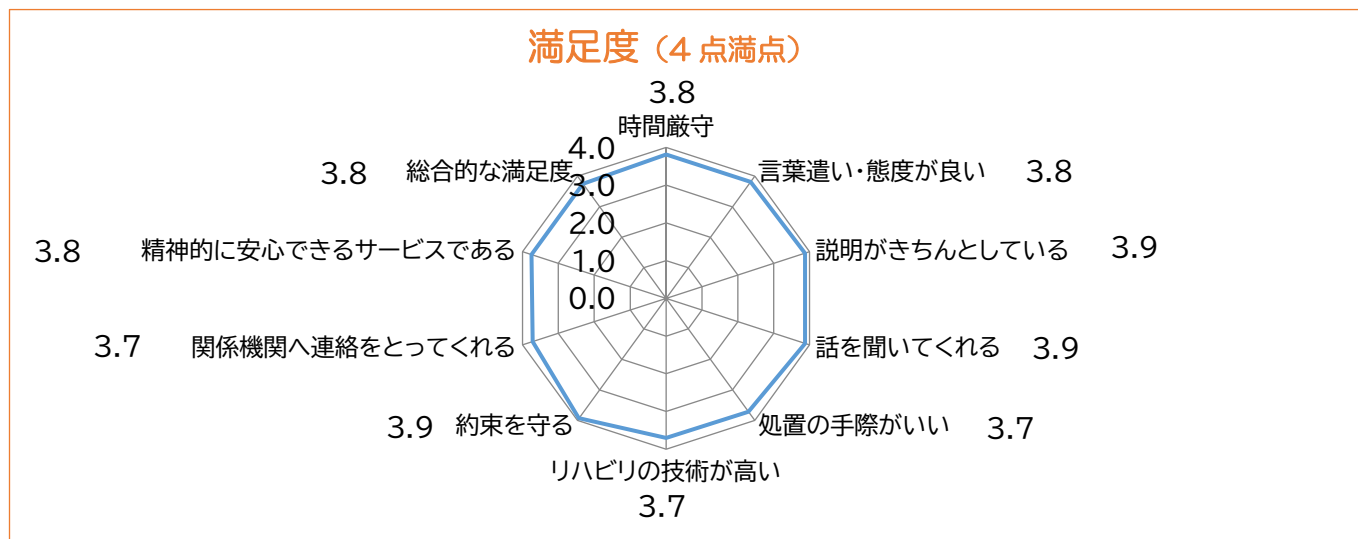
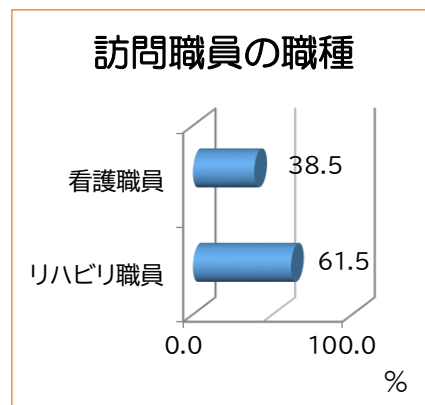
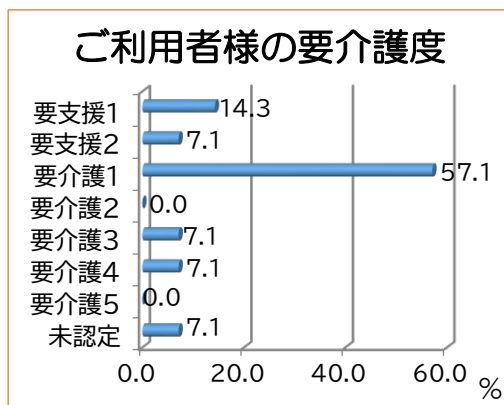
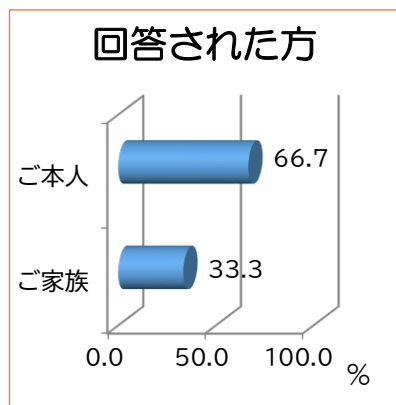
頸部筋群・僧帽筋・広背筋・腹筋群・
中殿筋・大殿筋・腸腰筋・大腿四頭筋

_____の部分は特に弱くなりやすい筋肉ということになります。

裏面は9月に行ったアンケートの集計結果です。
ご協力いただき、ありがとうございました！

満足度調査アンケート結果報告

令和 5 年 9 月実施(回答率 76.2%)



■職員やサービスに対するご意見・ご感想・ご質問等

- ・ 家族のように接していただいていますので感謝しています。
- ・ いつもお世話になります。おかげで本人たち、私達身内一同、安心して生活させていただいています。本人への声かけや、LINE でのご報告等、いつも適切で十分な配慮をしていただきありがとうございます。感謝の気持ちでいっぱいです。
- ・ いつも楽しいリハビリです。

いただいたご要望やご意見等を事業所・法人内で検討し、よりよいサービス提供に努めていきます。
ご協力ありがとうございました。次回は令和 6 年 9 月を予定しています。