



生活リハビリ講座(特別編)

「緊急事態宣言解除の後でも注意したい！体の負の連鎖について」

緊急事態宣言が全国的に解除され、徐々に外出する機会なども増えてきていると思います。

これまでの外出自粛で体を動かす機会が少なくなり、体の訛りや重たさを感じている方は少なからずいらっしゃると思います。

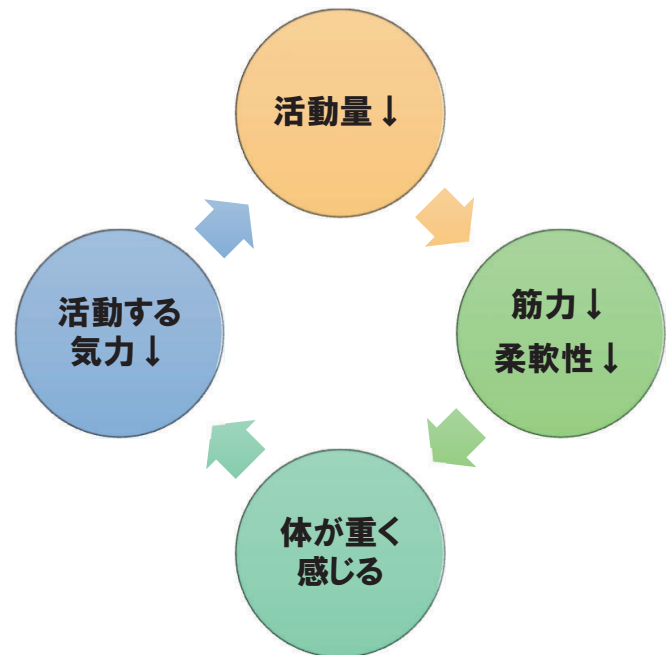
一旦、日々の活動量が減ってしまうと右の図のような「負の連鎖」が起こりやすくなります。「負の連鎖」が続くとサルコペニア（加齢に伴う筋力低下）やフレイル（加齢に伴って健康障害を起こしやすくなった状態）といった要介護状態の手前の段階まで体力が落ち込んでしまいます。

現在の体力や生活のレベルを維持するためには、この「負の連鎖」をなるべく早く断ち切る必要があります。

それには前回、前々回のコラムで紹介したような運動でも健康ですし、3密（密閉、密集、密接）を避けながら自宅の周りを1日10分散歩したりするだけでも健康です。1日5～10分からでも良いので、体を動かす習慣をつけて行きましょう！

併せて、タンパク質（アミノ酸）、ビタミンDを積極的に摂取すると筋肉量や筋力が維持されやすいと言われておりますので、運動と食事を意識できると更に良いと思います。

緊急事態宣言が解除されて、世の中は明るくなり始めておりますが、体の負の連鎖に陥らないように、皆で乗り切りましょう！！



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出や体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスもため込んでしまいます。

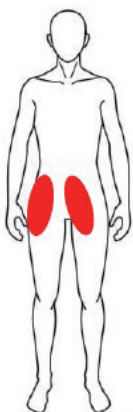
そこで、感染症のリスクを減らしながら身体機能維持・ストレス解消を目的とした、ご自宅でできる体操をアクタガワの理学療法士が紹介いたします。

自宅でできる元気体操 足①



腸腰筋

- ・足の付け根の筋肉
 - ・ももを持ち上げる筋肉
- 足があがりやすくなることでつまずき防止になります。



運動方法

◇ もも上げ運動

椅子に浅く腰掛け胸を張り、交互にもも上げ運動を行います。



自宅でできる元気体操 足②



中殿筋

- ・お尻の横側の筋肉
 - ・足を外側に開く筋肉
- 左右のふらつきを防止し、転倒リスクを軽減します。スタイルアップにも。



運動方法

◇ 開脚運動

椅子の背もたれに掴まり、どちらかの足を体が傾かないように開きます。



新型コロナウイルスの影響により、外出を控え、ご自宅で過ごす時間が長くなった方へ

新型コロナウイルスの蔓延による “ステイホーム”を安全・安心に!!

いざという時ボタン一つで、いつでも駆け付けます!

ヘルパー通報サービスとは

ご自宅にシステム直通の通報装置を設置し、介護の相談や緊急時（転倒や失禁等）に通報して頂きます。オペレーターが通報を受け、ヘルパーが訪問、必要な介助。オペレーターは、介護の知識を持った専門家が行っており、介護の不安などの相談にも応じます。相談の内容や状況を判断し、必要時にはヘルパーを派遣します。

サービスには、必要時にコールして頂きヘルパーを派遣する“随時訪問”と、あらかじめ決まった時間に訪問する“定時訪問”があります。定時訪問では、夜間のトイレ誘導、オムツ交換、安否確認、水分補給、体位変換等お客様のご希望に沿ったサービスに入らせて頂きます。夜間の排泄介助等によるご家族の介護負担も大幅に軽減出来ます。
*こちらのサービスは、介護保険の適応となります。



介護保険でのご利用の方

ご利用単位・料金	夜間帯 (18:00~8:00)	日中 (8:00~18:00)
端末設置料	無料 (ただしご家庭に一般の電話回線が必要となります)	
基本単位	1,013単位/月	
24時間通報対応加算	610単位/月 (緊急対応可能な訪問介護事業所との契約が必要となります。)	
静岡市独自加算	医療連携加算 100単位/月 30分加算 100単位/月 職員経験年数加算 100単位/月	
相談サービス	無料 (24時間対応します)	
コールによる随時訪問	578単位/回 (二人対応778単位/回)	通常の訪問介護費+緊急時加算 (100単位/回)
定時訪問	379単位/回	通常の訪問介護サービスをご利用ください
ワイヤレスボタン利用料	950円/月 (税抜・介護保険適用外)	

※上記金額には加算が含まれていません。処遇改善加算の他、ご利用に応じ加算が上乗せとなります。
 ※上記単位数に10.42円を乗じた額の1割または2割がお客様の負担額となります。負担割合は市町村発行のお手元の介護保険負担割合証をご確認ください。
 ※介護保険の適用は要介護1~要介護5の方となります。
 ※30分加算はお住まいの地域により対象とならない場合があります。
 ※24時間通報対応加算を算定することで、日中時間帯 (8:00~18:00) も対応が可能です。日中時間帯の対応は当センターに通報後、連携する訪問介護事業所が訪問します。このため、ご利用にあたっては緊急対応可能な訪問介護サービス事業所との契約が必要となります。なお当社訪問介護サービスなら、すべて対応可能です。

こんな時だからこそ!

ご自宅でもできる元気体操はいかがでしょうか? HPにてご自宅でもできる体操をご紹介します。



ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ



ハートライフ 千代田
HEART LIFE

TEL 054-265-1700

〒420-0803 静岡市葵区千代田6丁目14-4

感性にささやく五感の生活

花祭り

「灌仏会」旧暦4月8日はお釈迦様の生まれた日です、一般に「花祭り」とも呼ばれ、各寺院では祝いの法会が行われます。参拝者は「花御堂」に祭られた釈迦像に竹の柄杓で甘茶を注ぎますが、これはお釈迦様が誕生された時、天から甘露という甘い雨が降ってきて、それをお釈迦様の産湯にしたとされる逸話に由来します。

〈プレミアムハートライフ小鹿公園前〉



十三詣り

旧暦3月13日、その年に数えて13歳になる子供たちが、厄難を払い知恵を授けてくださるよう虚空蔵菩薩(こくうぞうぼさつ)に参拝する行事です。

京都嵐山にある法輪寺への十三詣りが有名で、参拝した後の帰り道、桂川にかかる「渡月橋」を渡りきるまでは決して後ろを振り返ってはいけないとか。せっかく授かった知恵がすべて消え失せてしまうとの言い伝えがあります。

〈ハートライフ押切〉



穀雨

二十四節気の一つで、旧暦では3月中旬頃、新暦では4月20日頃にあたります。

「穀雨」とは、田畑の準備が整い、本格的な農作業に入る前に、文字通り、田畑を潤し穀物の成長を促す春雨のことをいいます。野菜も草花も青々と葉を育てる時期に入ります。昔から、この日に合わせて田畑の準備をします。

〈ハートライフ高柳〉



ペンギん食堂



5月

とろ〜り卵のオムライス
エビフライと鶏の唐揚げ
ミニハンバーグ・ポテトサラダ
コンソメスープ・生フルーツ

