

あいの郷 だより

2023年度
春号

<CONTENTS>

- 2 施設内研修会
BLS、吐物処理
- 3 2月の行事【節分】、リハビリの様子、
行事食紹介、川柳大会結果発表、作業活動
- 4 健康 あいさと講座
～骨粗しょう症～

R5年4月10日発行



新年度(変化の年)に向けて

皆様は今年花見に行かれたでしょうか？私は例年より早い満開の桜を愛でることで穏やかな気持ちになることができました。

これから季節は新緑が芽生え、ゴールデンウィーク、初夏へと進んでいきますが、5月8日の新型コロナウイルスの5類移行も相まって、お出かけには良好な環境になるかと思えます。次第に社会に活気や明るさが取り戻されていくことを期待しています。

さて、昨年来の物価高騰やエネルギー高等により皆様の家計の負担が増え、大変な状況かと思えますが、当施設も同様に大きな影響を受けており、コスト削減等の努力を続けていますが、介護保険制度のもとでの事業であることから以前より経営的に厳しさが増しています。

安定化を図るため、やむなく食費の値上げなど利用者様にご負担をお願いせざるを得ないケースも想定され、その際はあらためてお願いを申し上げます。その際は、昨年12月に開設25年が経過しましたが、今年度は一層のサービスの質の向上を目指していきますので、また皆様方のお声をいろいろお聞かせ願えれば幸いです。宜しくお願い申し上げます。

介護老人保健施設あいの郷
事務長 勇 仁

健康 あいさと講座

今回の
テーマ

骨粗しょう症

食事から骨粗しょう症予防 骨活

いつまでも自分の足で歩き続けるために

骨粗しょう症は骨量が病的に減少し、骨がスカスカになってしまう疾患です。骨粗しょう症の怖さは、痛みなどの自覚症状はほとんどないのに、知らない間に骨折を起こす可能性が高くなることにあります。

高齢者に多い骨折の部位は、太ももの付け根(大腿骨頸部)、手首、背中、肩などの骨です。特に太ももの付け根の骨を骨折すると、立つことや歩くことができなくなり、要介護や寝たきりの状態になり、それがきっかけで認知症などを招くことも多いと言われます。骨の健康は一生の健康を考えるうえで、大変重要です。

仕事や趣味などをこれからも長く続けるために、骨粗しょう症を予防する習慣、「骨活」を始めましょう!

「丈夫な骨作り」

食事で硬く、弾力のある骨を作るには?

骨を丈夫に育てるには、栄養バランスのとれた食事が大切です。骨の健康を保つには、骨の主成分であるカルシウムに加え、その吸収率を高め、骨代謝を促すビタミンDが重要です。これに、骨の土台をつくるタンパク質(コラーゲン)を加えた3つが「骨のための3大栄養素」です。

さらに、カルシウムが骨から溶け出すのを抑え骨密度を高めるビタミンK、骨に弾力を与えるマグネシウム、骨質を高めるビタミンB6など、栄養素同士が互いに補い合っており、それぞれの働きを高めています。

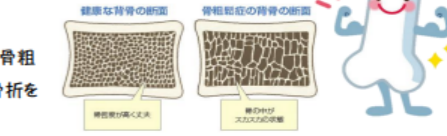
健康な骨づくりのためには、「3大栄養素」を中心に、下図の食材をバランスよく摂取することが大切です。

丈夫な骨をつくる栄養素



こんな生活が骨を弱くする!
毎日の生活習慣が骨の老化に大きく影響しています

- 運動不足
骨は壊れることで作られるので、からだに適切な負荷や刺激が必要です。運動不足は骨を弱くさせます。
- 無理なダイエット
栄養不足に加えて、女性ホルモンの分泌低下を引き、骨量の減少につながります。
- 喫煙
カルシウムの吸収を助け、骨の形成を抑制するなど、骨量を減らす重大なリスクの一つです。
- アルコール、カフェイン
コーヒーやアルコールは利尿作用があるため、飲み過ぎるとカルシウムが体外へ排出されやすくなります。またアルコールの摂取が増え肝臓に負担がかかると、カルシウムの吸収が悪くなります。
- 偏った食生活
カルシウムをはじめ様々な栄養素をバランスよく摂らなければ、丈夫な骨を作ることはできません。
- 日光をあまり浴びない生活
カルシウムの吸収や骨への定着に大切なビタミンDの不足を引き起こします。



日常生活から、骨の健康を意識しよう!

骨の健康を維持・強化するために、カルシウムの摂取はとても大切です。カルシウムは、体内に吸収されにくいため、摂取されても多くは排出されてしまいます。意識して食事からカルシウムを摂取する。そして、体内に吸収・定着しやすくするために日光浴、バランスの取れた食事、適度な運動も大切です。

丈夫な骨をつくる5カ条

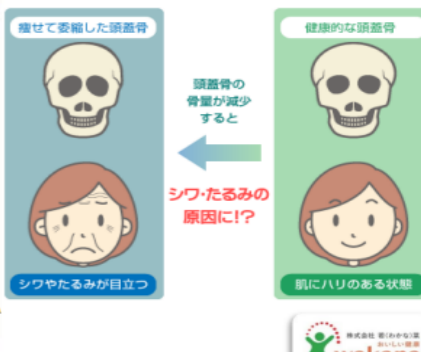
- カルシウムを十分にとる**
カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨代謝を助けるマグネシウムなども一緒にとると効果的。
- 適度に運動する**
体を動かして骨に圧力をかけると、カルシウムが骨に沈着する。
- 日光浴をする**
太陽の光を浴びると、体内でビタミンDの合成が促進される。
- 夜更かしをしない**
骨代謝を行う成長ホルモンは夜中に分泌される。
- 心身をリラックスさせる**
自律神経のバランスが乱れると、カルシウムの吸収が悪くなる。

Topics 骨密度の低下が、シワやたるみの原因になることも

骨密度が低下すると、顔の骨も委縮して「骨やせ」が起こります。顔も身体と同じように骨によって支えられているため、骨やせが起こると見た目にもさまざまな変化が表れます。

例えば、骨やせにより顔の筋肉を支えるじん帯が緩むと、表面の皮膚がたるんで全体的にシワが増え、ハリがなくなり、たるみが目立つようになる。眼窩と呼ばれる眼球の入っているくぼみの骨の縁が大きく広がると、目がくぼむ。

頬の骨がやせると、目頭の下から頬の中央あたりの斜め下に入るゴルゴライン(ゴルゴ線)やほうれい線はいつそう深くくつきり。そして、あごの骨がやせると、二重アゴになりやすくなり、首にもシワが...



編集後記

2022年度の夏号からあいの郷だよりを担当し、早いもので今回の春号が最終号となりました。一年間広報誌の作成に携わり、施設の取り組みやあいの郷での生活の様子を発信できたと思います。これからもあいの郷だよりを楽しみにしていただけましたら幸いです。来年度もよろしくお祈りいたします。 いかちゃん・のもちゃん

介護老人保健施設あいの郷
TEL: 048-562-3100
FAX: 048-563-5700
〒348-0043
埼玉県羽生市桑崎196-1
HP: <https://www.aino-sato.com>

