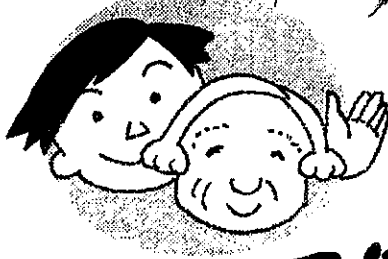


おれにゆず 介護支援の情報お届けします NO.2

発行月2023年9月



介護される人、介護する家族の方たちも元気を毎日過ごすために、日常生活をちょっと振り返ってみませんか。
宇田ファミリークリニック院長の宇田先生から心強いアドバイスいただきました。

元気な毎日のためのアドバイスとチェック。

アドバイザー 宇田哲也先生。

生活の中で健康づくり

① 食生活

- 何でも食べる。
- 魚を食べる(バランスが大事)
- お茶を飲む
- 腹八分。
- 誰かといっしょに食べる。

② 運動

- 1日、30分歩く(15分2回でもOK)
 - 3日以上あけない。
 - 楽しく歩く・みんなで歩く
- ★ 筋肉が保たれることで転びにくくなり、寝たきりになりません。

③ 会話

- 食事の時はおしゃべり。
- 散歩や外出でおしゃべり。
- 家族とおしゃべり
- 近所の人ともおしゃべり

生活の中での健康チェック。

★ お年寄になると症状がわかりにくくなるので注意しましょう。

① 気になる症状のチェック

- 咳、鼻水、熱の変化
- 腹痛、おう吐、下痢の状態
- 発熱

② 元気度をチェック

- ぱっと見た元気の度合
- 会話はしているか。
- 歩いているか

③ 食のチェック

- いつも通りの食事を食べているか
- お茶を飲んでいるか
- おう吐、腹痛はないか。
- 便の調子はよいか
- 排尿はちゃんとあるか

④ 体重のチェック

- 日々の体重変化は。
- だんだん太ってきた…
 - ▶ 食べ過ぎ、肥満。
 - ▶ 薬の副作用。
- だんだんやせてきた。
 - ▶ 病気、薬の副作用。
 - ▶ 認知症でやせる。

⑤ 血圧のチェック

- いつもの血圧、今日の血圧。
- いつもより低い時。
 - ▶ 健康だがたまたま。
 - ▶ 脱水症。
 - ▶ 血圧の薬の飲み過ぎ
 - ▶ 心筋梗塞など心臓病、胸がいたい。

⑥ 体温のチェック

- 平熱を知る
- 今日の熱を知る。

36℃?



病院・医院で…

★ 出掛ける前の準備として。

① かかりつけの先生に伝える事…

{ いつもの体の状態は把握しているのだからわからない自宅の様子をくわしく話すこと。(精神状態、認知症、暴行、飲酒、睡眠、食事量、排便など)

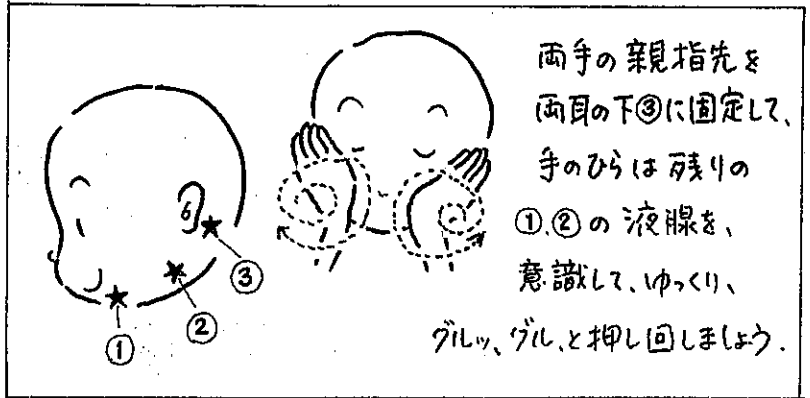
② 初めての先生に伝える事…

{ 現在までの状態(持病や治療薬のこと)や来院の理由、元気度、意識、反応度、歩行、食事、トイレ、入浴など、いつもと違うところ。

口の健康もだいじです。

(地域サロン・歯科医・金原先生の講座から)

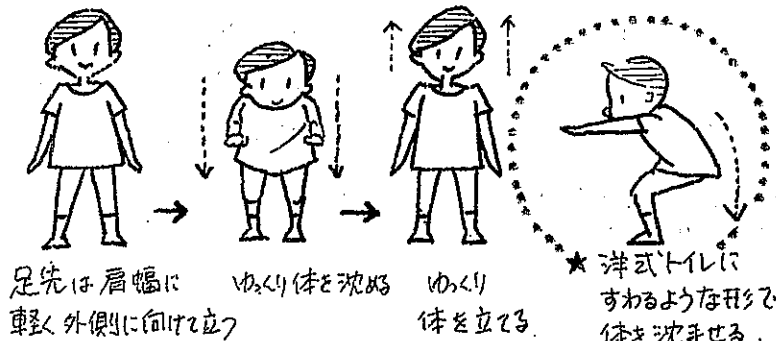
唾液は食べ物の消化を助けるばかりではなく、口の中の粘膜の保護やうるおいを与えたり、雑菌で悪酸性になったところを、中性にしたりと、体の健康作りに大活躍しているんです。ぜひ「唾液腺マッサージ」を毎日の生活の中に取り入れてみませんか。



転ばない体をつくる — バランスをつたポイントの筋肉をきたえる —

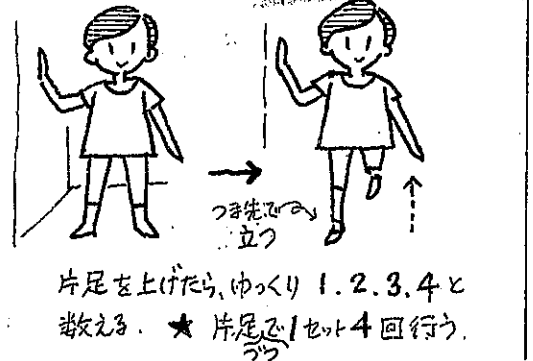
(地域サロン・愛知県健康リーダー 野口先生の講座から)

① ももの筋肉をキタイル



★1日10回位から始めること(いきなり回数を増やせばむづかしくなり)

② ふくらはぎをキタイル



③ おねをキタイル



- ① 椅子にすわって両足を投げ出し伸ばす。
 - ② 足首をグッとたてる(ひざを伸ばしたまま)
 - ③ ゆくり、1.2.3.4.を数えて、力を抜く
- ★これを1セットとし4回行う。

①、②、③、を1セットとして
1日、1セット行いましょう。

★体調が良ければ④、⑤も行ってみましょう。

④ バランスをキタイル ～ 音楽を口ずさみながら～



⑤ バランスをキタイル



問い合わせは...

みよし市長寿介護課

0561-32-8009

NPO法人、あいちNPO市民ネット7-7センター

090-4164-1606