

平成 27 年 3 月 10 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

寒さもだんだんと和らいできて、過ごしやすい日が増えてきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。春に向かって何かと忙しくなる季節ではありますが、まだまだ冷え込む日もありますし、一日の中でも温度差が大きいこともありますので体を冷やさないようご注意ください。



生活不活発病に気をつけて！



「生活不活発病」は、体を動かさない状態が続く事で心身の機能が低下していくものを言います。特に高齢者や持病のある人に起こりやすく、一旦起こると治りにくく寝たきりの原因にもなる為、十分気をつける必要があります。

生活不活発病は医学的には「廃用症候群」と言います。「廃用」とは使わない事を意味し、使わない機能は次第に衰えていきます。若い人でも、病気やけがで数日間入院したりベッドで過ごしたあと、起きて動くのがだるかったりする事がよくあります。高齢者では心肺機能も低下し、息切れなども起こしやすくなるなど、体を動かさない事での機能低下の範囲もより大きく、早く進行します。



2004年の新潟県中越地震では、65歳以上の被災高齢者（要介護認定を受けていない）のうち、約3割が歩行困難になり、地震発生から半年たっても約1割の人は回復しなかったとの報告もあります。

生活不活発病を予防するためにはどうしたらいいか

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
- 家庭・地域・社会で、楽しみや役割を持ちましょう。
(遠慮せずに、気分転換も兼ねて散歩やスポーツや趣味も)
- 歩きにくくなっても、杖や伝い歩きなどの工夫を。
(すぐに車椅子を使うのではなく)
- 身の回りの事や家事などがやりにくくなったら、早めに相談を。
(練習や工夫で上手になります。「仕方がない」と思わずに)
- 必要以上に「無理は禁物」「安静第一」と思い込まないで。
(疲れやすい時は、少しずつ回数多く。病気の時はどの程度動いてよいか相談を)





平成 27 年度 4 月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成 27 年 4 月 3 日(金) 太極拳
10 日(金) 頭の体操
17 日(金) 栄養教室



- ☆ 時間：午後 1 時 30 分 ~ 2 時 30 分
- ☆ 場所：ルーエハイム 2 階 相談室
- ☆ 参加費：無料
- ☆ 対象者：概ね 65 歳以上の方、介護予防に関心のある方

※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町 763 番地 特別養護老人ホーム ルーエハイ

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西



★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現 763 番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日 8:45~17:30	電話相談	24 時間受け付けております