

しんぜんクリニック 通所リハビリテーション通信

手洗いの大切さ



感染対策には手洗いが重要です。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後には必ず行いましょう。石けんを十分泡立て手指を洗浄し、すすぎは温水による流水で十分に行い、清潔なタオル又はペーパータオルで拭きます。新型コロナウイルスも、手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせると言われております。また、手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。当院でも利用者さんの介入前後での手洗い・アルコール消毒など感染対策を徹底しております。



しんぜんクリニック 通所リハビリテーション
施設長 有馬 瑞浩



新しいスタッフが加わりました！

日向 功（ひなた なる）



【職種】理学療法士

【出身地】東京生まれ川崎育ち

【好きな言葉】
筋肉とストレッチは裏切らない！

【好きなプロテイン味BEST 3】

- ①黒糖ミルクティ
- ②チョコレートブラウニー
- ③コーヒーラテ

【メッセージ】
早く業務に慣れて、
皆さんのお力に
なれるように
頑張ります！



瀬戸 初恵
(作業療法士)



野田 未佳子
(相談員)



小高 真理
(リハ助手)

明るく楽しく、
一緒に頑張りましょう！



佐々木 周也
(介護士)



其田 理恵
(リハ助手)



渡邊 和美
(介護士)

育休中です♡



牛場 愛子
(理学療法士)

高齢者の栄養と運動 ～豆知識～

現在、シニアと呼ばれる方の実に3割近くが「**低栄養**」状態にあると言われています。

低栄養とは、カラダに必要な栄養素が不足している状態のことを指します。

加齢と共に運動能力も低下している状態に加え、**運動に必要なエネルギーが不足しているカラダで行う運動は危険**です。

運動は健康の第一歩ですが、運動をただではその効果を活かせません。

運動を活かすためにも不足している栄養素をきちんと補うことが重要となってきます。



高齢者に不足しがちな栄養素として、「タンパク質」「ビタミンB6」「ビタミンB12」「鉄」「食物繊維」「亜鉛」「カルシウム」があげられます。その中でも**タンパク質**は、人間が生きていく中で必要不可欠な栄養素です。カラダの約20%はタンパク質で構成されています。

タンパク質が足りていないと...

思考力が落ちる

肌のハリツヤがなくなる

筋力が低下して転倒や骨折のリスクがアップ

免疫力が落ちる

疲れやすくなる

困ったわあ...



★タンパク質を効率よく摂取するコツ★

①手間のかからないものを加える

食卓には、タンパク質を含みつつ、調理の手間がかからない食品を加えましょう。

- 魚→かまぼこ、サバ缶
- 肉→サラダチキン
- 豆→納豆、豆腐
- 卵→ゆで卵、卵かけご飯
- 乳製品→チーズ、ヨーグルト 等々



②毎日継続して摂取する

タンパク質は、まとめて摂るのではなく、毎日少しずつ継続して摂取しましょう。一回の食事から多量に摂取しても、すべてが栄養になるわけではありません。余分なタンパク質は脂質に変わることもあります。

タンパク質の摂取は、無理のない範囲で習慣化させることが大切です。

③食材を組み合わせる

タンパク質の原料となる必須アミノ酸は、食材によって含有量が異なります。そのため、普段の食事から魚、肉、野菜や乳製品などバランスよく摂取することが大切です。食卓がひとつの食材に偏らないようにしましょう。

※腎臓にご病気のある方は、タンパク質摂取量に制限があります。

主治医の先生と相談して、適切な量を摂取しましょう。

