



せんしょう苑 便り 望洋荘

第138号
平成27年
5月発行

からだを動かすことこそ最高の良薬(その二)

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 滉

中年や老年の女性に起こる問題に、骨がもろくなるということがありますが、運動がここでも役に立ちます。骨折や背骨のゆがみからくる背中の痛みは、いずれも骨のカルシウム分がしだいに減った結果生じるもので、更年期を過ぎた女性に多くみられます。

女性の約25%が更年期後、ちよつとしたけがでひどい骨折を起こしています。骨粗しょう症には予防が一番で、その重要な要素の一つが運動です。からだを動かさないひと、寝たきりのひとは、急速に骨のカルシウム分がなくなります。反対に、手足や筋肉を活発に使うひとは、骨も太く、じょうぶになります。

中年や老年期に入った女性は、下半身の運動のために毎日歩くこと、また腕の運動としてラケットを使うスポーツとか庭仕事、水泳、少し楽な腕立て伏せなどがある程度やる必要があります。どんな動きでも骨をきたえるのに役に立ちます。避けなければならないのは座りっぱなしとか横になつたままです。机仕事をするひとは、ウォーキングシューズを

はいて仕事の行き帰りは歩くとか、できるだけ乗り物に乗らないようにしましょう。少なくとも5階まではエレベーターを使わず階段を上がりましょう。昼休みは散歩することです。ラジオを聞いたりテレビをみているあいだでも、その場でジョギングするか家の中で自転車こぎ(自転車エルゴメータ)などをしましょう。どのようなやり方であれ、力いっぱい動くことを毎日の生活の中に組み入れることが肝心です。

病人や入院患者であつても、動き回る必要があります。ベッドで寝たきりでいると、骨のカルシウム分はどんどん減るので、理解のある医師は手術後の患者に足の運動するよう命じ、早めに歩く練習をするよう勧めます。病気で家にこもつた日は、眠るだけでなく動くことも忘れないようにしましょう。2〜3時間おきに起き上がり、筋肉をそつと動かしてください。回復が早まるうえに骨ももろくならないですみます。

女性の骨折のおもな原因は転んでしまうことです。骨がもろくなつて折れやすくなつていのです。大腿頸部骨折や脊椎圧迫骨折の場合には寝たきりになることもあります。更にまた背中が曲がると、腰が曲がったり(腰椎圧迫骨折)、息苦しくなったり(拘束性肺疾患)、胃が圧迫され(逆流性食道炎) 痛みを感じます。

結論として、適度な運動、からだを動かすことが骨を強くします。出来る限り入所者の皆さんに散歩や体操などからだを動かす様に努力してください。天気の良い日には太陽にあたるようにしましょう。カルシウムの吸収を助けますから。





取手市議会議員でもあるRＹＵさんがキムコさんと共に、ものまねショーを開催してくださいました。

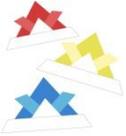


お二人と握手して、手拍子をとりながら皆さん楽しめました。

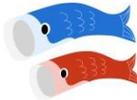


スタッフが一番楽しんでいましたよ！





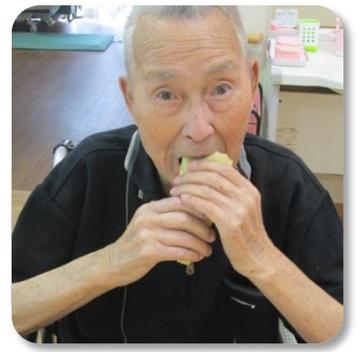
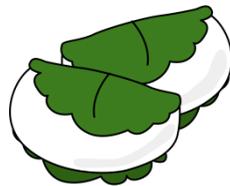
端午の節句にクレープ作り



せんしょう苑



端午の節句といえば『かしわ餅』ですが、かわりに皆でクレープを焼いて食べました。
 皆さん思い思いの具を入れておいしく頂きましたが、一番人気はやっぱ『あんこ』でした。



公園でのお食事会

せんしょう苑

天気の良い日に、せんしょう苑の
となりにある長町公園まで散歩し
て、お食事会を催しました。



六月お誕生日の皆さん

【望洋荘】

加藤 万千 様 九六歳

六月一〇日 薄磯ユニット

小澤 光 様 八〇歳

四月一四日 薄磯ユニット

吉田 勝則 様 七二歳

六月 二日 勿来ユニット

【せんしょう苑】

角田 キヨ 様 九七歳

六月二〇日 みまや南ユニット

編集後記

『せんしょう苑・望洋荘』便り
平成二十七年五月三十一日発行
発行所 いわき市平豊間字合磯三十九番地
社会福祉法人 りんさく福祉会
地域密着型介護老人福祉施設 せんしょう苑

電話 (0246)38-6333-1

介護老人福祉施設 望洋荘

電話 (0246)55-7373