

“結愛” ~ゆい~

発行責任
訪問/入室

『今月の豆知識』

4月7日は「プリン体と戦う記念日」に制定され、この日をきっかけにプリン体への理解を深め、より健康的な食生活を送ってもらうということを目的としています。

プリン体そのもの自体は身体に悪い物ではなく約80%は体内で作られ、食べ物からの摂取は全体の約20%程度です。適度な量のプリン体は、体の細胞を変化させて増やす役割を持っていますが、その働きとして利用されない分は肝臓で分解され「尿酸」という老廃物に変化し排出されます。しかし、大量の尿酸が作られると排出できず、体内に蓄積し血液中に溶け込み、結晶化して関節に溜まることで炎症を起こします。これにより親指のつけ根に痛みが生じるのが「痛風」です。

プリン体は肉や魚に含まれる「旨味成分」であり、様々な食品に含まれます。その為、プリン体が多く含まれる食品の摂取を少なくしつつ、尿酸の排出を妨げるアルコールの摂取量を少なくしたり、尿をアルカリ性にし尿酸値を下げる働きのある、野菜や海藻、豆類などの食品を摂取することが勧められています。水分を多く摂取する事や運動することも尿酸値を低下させます。この日を機に食事内容の見直しや、ウォーキング等の運動習慣を取り入れてみてはいかがでしょうか。

『通所リハビリテーション～お雛様作り・生け花～』

3月は桃の節句にちなみ、お雛様とお内裏様を作りました。トイレットペーパーの芯にそれぞれ好きな柄の折り紙を巻き、かわいい表情をした顔を書き込みました。桜の木に利用者様の提案で桜を見上げる猫も製作し、通所を癒しています。綺麗に咲いた椿やレンギョウの花を生けてもらい、パッと華やかな空間が出来ました。



『ウォーキングが気持ちいい季節です！！～ウォーキング本番編～』

先月は準備運動・整理運動について紹介しました。準備運動が出来たら、実際にウォーキングを始めましょう！「こまめに水分補給する」「無理をしない」「動きやすい服装・靴で行う」ということに注意をして行いましょう。介護予防には1日5000歩以上、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防には8000歩以上が目安と言われています。より効果的にするために「ゆっくり歩く」と「早く歩く」を交互に繰り返す方法が紹介されていました。「早く歩く」は自分の感覚で少しきついと感ずる程度で、数分ずつ交互に行うと効果的だそうです。高齢者が健康を保つためには1回30分～1時間程度で週3回以上行えると良いといわれますですが、初めは疲労感や筋肉痛など生じやすいので無理はせず、継続できるような時間や歩数を設定しましょう。

