

鈴鹿第7地域包括支援センターだより

秋が深まるこの季節、さわやかな空気のもと少しだけ体を動かしてみましょう！

◆◆ サルコペニアにご注意 ◆◆

新型コロナウイルスにより自粛生活が長引き、運動不足による筋力低下を実感している方も多いのではないのでしょうか。加齢と運動不足などが原因で、筋肉量が減少する現象をサルコペニアといいます。25～30歳頃からは始まり、生涯を通してサルコペニアは進行しますが、そのメカニズムはまだ解明されていません。

全身の筋肉は大小約400個あります。そのうち生活の質に大きく影響する筋肉は、立ったり歩いたり、姿勢を維持したりといった日常生活動作の基盤となる筋肉です。

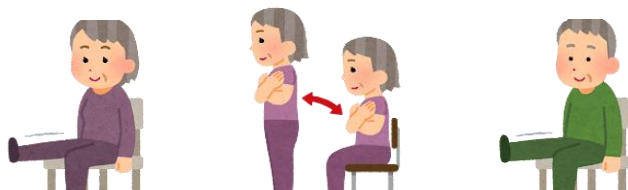
具体的には『膝を伸ばす動きをするふとももの大腿四頭筋』『大腿を後方に振る動きをするお尻の大殿筋』『上体を支える腹筋群と背筋群』などがあげられます。このような日常の身体活動を支える筋肉ほど、実は加齢の影響で衰えやすい筋肉でもあるのです。

◆筋肉を鍛えよう◆

筋肉は鍛えることで何歳になっても強く大きく発達させることができます。

◇日常生活で体を動かそう

◇負荷をかけて筋肉を鍛える運動を繰り返して行なおう



腰痛など体に痛みがある方、高齢の方、運動に自信がない方にお勧めのトレーニング法は、椅子から立ち上がったたり座ったりを繰り返す「椅子スクワット」、また足を前方に振り出す筋力を鍛える「ももあげ運動」を併せて行うとよいでしょう。

見守り
新鮮情報

小さいサイズのフライパンは 注意して使用しましょう



事例1 (60歳代 男性)

一人暮らしにちょうどよさそうな20cmサイズのフライパンを購入した。炒め物をしようとガスこんろの五徳の上にフライパンを置き、油を入れると急に傾いた。熱い油がこぼれたら、やけどをしていたかもしれない。

事例2 (60歳代 男性)

22cmサイズのフライパンの取っ手に、ガスこんろの炎が当たり、取っ手を固定している樹脂部が劣化した。そのため本体から取っ手が外れ、調理したものが足の上に落ちやけどをした。

《ひとこと助言》

●小さいサイズのフライパンをガスこんろの調理油過熱防止装置が鍋底を押し上げて、フライパンが傾いたり落下したりすることがあります。取っ手を持ちながら調理しましょう。

●小さいサイズのフライパンの中には、調理油過熱防止装置があるガスこんろでの使用や揚げ物の調理を禁止しているものもあります。商品の表示を確認するなど、使用目的に合ったものを購入しましょう。

●小さいサイズのフライパンは、取っ手の根元部分が炎に近く、鍋底からはみ出した炎が、直接取っ手の樹脂部に当たり、取っ手が焼損するおそれがあります。火力に注意して調理しましょう。

■困った時はすぐに鈴鹿亀山消費生活センター
(TEL: 375-7611) 消費者ホットライン 188
または地域包括支援センターへご相談ください。

《出前講座のご案内》

地域の集まり、老人会、サロン等に出向き
介護予防や福祉のお話など出前講座を
させて頂いております。お気軽にご連絡ください。



ご相談・ご連絡は

鈴鹿第7地域包括支援センター りんどう

住所：鈴鹿市南若松町1番地（伊勢マリンホーム内）

電話 380-5280



〈スタッフ〉

主任ケアマネジャー 青島・伊藤
保健師 森重

社会福祉士 高畑・横地

ケアマネジャー 椎名・堀口・山本

事務員 片川