

# デイケア通信

いよいよ 12月となり今年も残すところあと 1 か月となりました。雪も降り一段と寒さも増してきます。今年も大変お世話になりました。新年も変わらず頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

## 先月の活動の様子

### ・「復活!! 料理レク」

コロナ感染対策のため長らく行えていなかった料理レクを再開しました!!! 栄養士と協力のもと「蒸しパン」作りに挑戦しました。あんまん風の蒸しパンを生地づくりから蒸しあげるまでご利用者様とおこないました。皆さんとても手際よく作業をしてくださいました。今後も定期的に行っていきたいと思います。



### ・「干し柿作り」

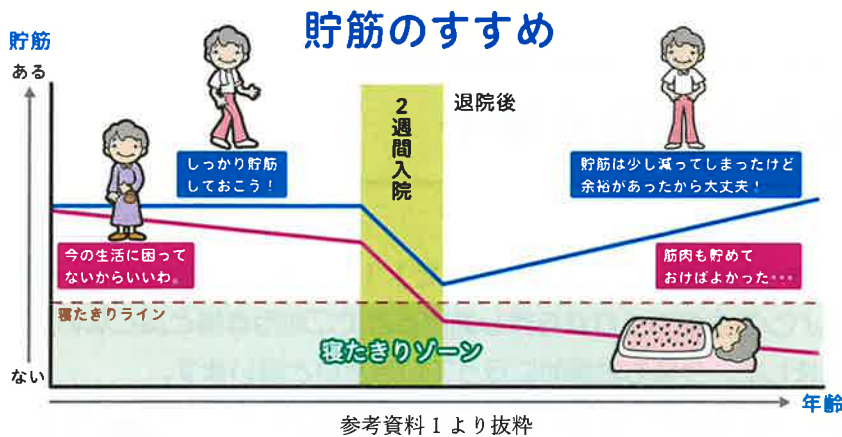
ご利用者様から頂いた柿を使って干し柿を作りました。皮むきもとても手際よく行って下さいました。それぞれ若い頃に教わったやり方がある様子でそれぞれのやり方をお話ししながらの作業となりました。歓声を楽しみます!!!



## 💰 「貯金」も「貯筋」も大切 🐤

こんにちは。貯金も貯筋も苦手な理学療法士の西村です。あっという間に12月❄️  
冬のボーナスが出る方、使い道はいかがでしょうか？

今回はお金ではなく筋肉の「貯筋」のお話です。さて、貯筋運動とは・・・  
“高齢者が自立した生活を送る上で必要な筋量・筋力を維持・増進すること<sup>(1)</sup>”とされています。



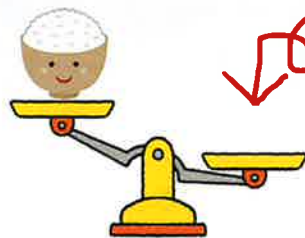
入院すると多くの人は  
痩せてしまいます…  
もしもの時の備えは  
大切ですね！



貯筋のためにリハビリは大切ですが、闇雲に運動すれば良い、というわけでもありません。食事と運動のバランスが重要です。摂取するエネルギーよりも、消費が多いと、**体重減少**が生じます。これが極端になった場合はどうでしょう。消費エネルギーが増加し、エネルギー不足が深刻になると、身体は自身の筋肉を分解してエネルギーを補おうとします。そうすると大切な貯筋が減ってしまい、ADLの低下に繋がる危険があります。高齢者の場合、摂取エネルギーが少ないことに加え、様々な疾患が原因で消費エネルギーが増えてしまうことがあります。

摂取エネルギー

消費エネルギー



- ⇒ 基礎代謝
  - ⇒ 炎症症状（急性、慢性）
  - ⇒ 傷の治癒（手術の侵襲や褥瘡）
  - ⇒ 運動による消費
- などで増加する

そのため、**運動のみならず栄養**がとても大切です。また、しっかり噛んで飲み込めることも必要です。**リハビリ、栄養、口腔**の取り組みを一体となってい、利用者さんの自立支援・重度化予防を図ることが期待されています。<sup>(2)(3)</sup>

当施設では、言語聴覚士、管理栄養士、歯科衛生士も在籍しています。  
利用者さんの食事や栄養面に関しても、是非ご相談ください。



### 参考資料

1. 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団：貯筋運動による地域の介護予防事業に資する調査研究事業報告書
2. 厚労省：社保審-介護給付費分科会 第178 資料1
3. 日本医師会：口腔・栄養・リハビリテーションの多職種協働による一体的取組