



デイケア
ふれあい新聞

担当:小森

寒さに負けず、鬼に豆をぶつけて
邪気を追い払い、一年の**無病息災**を願いましょう！



健康寿命

健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間のこと

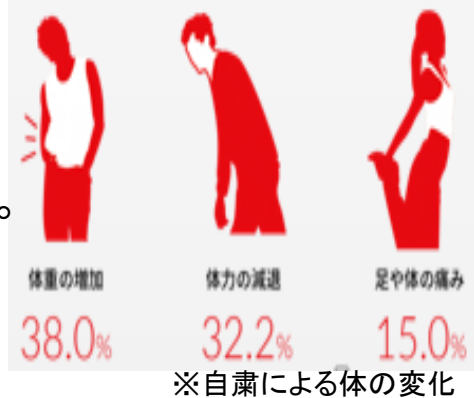
健康寿命を延ばすためには
適度な運動が効果的と
言われています！
筋力低下やバランス能力の
低下を防ぎましょう！

適度な運動が効果的！

- ・血流改善により新陳代謝が促進
- ・中性脂肪量、血糖値や尿酸値などが改善
- ・心肺機能の強化、高血圧の改善
- ・健全な生活リズムの獲得とストレスの軽減

○自宅でセルフエクササイズ♪

コロナ禍で運動不足の方も多いと思います。
そこで自宅でできるエクササイズを紹介します。
転倒予防にも繋がるので是非試してください。



四つ這いバランス

- ・四つ這いで左手・右足を同時に
挙げ、5秒程度保持します。
- ・反対も同様に行います。
- ・同時にできない方は手だけ・
足だけで行いましょう。



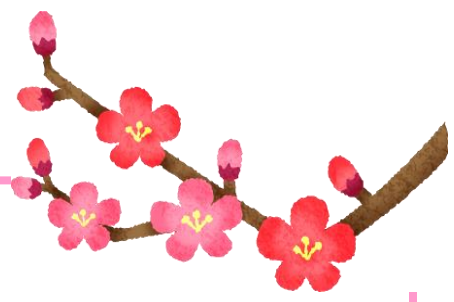
踵上げ運動

- ・壁や固定されてる
物を支えにして立ち
ます。
- ・姿勢を正し、両足の
踵を挙げます。





症 例 紹 介



M様 83歳 女性

現病歴：第3腰椎圧迫骨折

第1～3腰椎横突起骨折

- ・令和2年6月より週2回デイケアを利用されており、現在自宅にて独居生活をされている。
- ・介護保険更新に伴い要支援2→要支援1へと改善
- ・令和3年1月より利用回数が週2回→週1回へと変更
- ・介入当初は腰の痛みが強く、日常生活に支障をきたしていましたが、デイケアでのリハビリを行い痛みの軽減や筋力向上などの身体機能の向上がみられました。



項目	利用開始時(6月)	現在(1月)
体力点	80	85
筋肉量	68	69
足の力	78	102
腕の力	42	51
10m歩行	14秒	9秒

もう歳が歳だから…。介護度高いから…。など身体機能の向上を諦めていませんか？

様々な年齢、介護度の方も機能改善の結果が出ています！無理だと諦めず一緒に頑張りましょう♪

デイケア
ふれあい
空き状況

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	◎	◎	◎	○	休

○ 空きあり
△ 要相談
× 定員超え