

題字 北野 久美子 様

社会福祉法人 上神谷福祉会
特別養護老人ホーム榎塚荘
TEL:072-291-0920

ケアハウス逆瀬川
グループホーム高倉
赤坂台デイサービスセンター

わっしょい

生活リズムを整えて 外出を楽しもう!



もうすぐ春を迎える時期

になり、暖かくなり外出するのにとってもいい気候になっていきます。気持ちも外に出たくなると思えますが生活リズムは崩れていませんか。生活リズムは健康の基本なので、食事や、運動を含んだ重要な健康要素となります。健康な体で春の外出を楽しみましょう。

生活リズム改善のポイント①

生活リズムを整えるということは睡眠のパターンを早起にすることです。

早起にすると早く寝れば生活リズムが改善できるかという点と長く寝てしまふことを考えると適当ではありません。早く起きることがリズムを作ることにつながります。早起きすることで夜が眠たくなり睡眠のサイクルが改善していきます。まず、早起きを優先して行つて下さい。しかし、早起きも極端に時間を早く設定すると長続きしません。

生活リズムの乱れによる問題とは
食欲不振や疲労感、集中力の低下、免疫力の低下が起こりやすく、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。また、気持ち的にも前向きな気持ちが低下します。

生活リズム改善のポイント②

睡眠と関連して朝食が重要です。朝食をとらずにいると朝起きたという感覚もありません。栄養を摂るといふこともありますが体が目覚めるということに効果があるので、しっかりと朝食を摂りましょう。朝食をとるといふことは朝食の準備をしなければなりません。準備をするために少し早く起きることも先ほどの早く起きることにつながります。この二つについては慣れるまできついかもしれませんが、マイペースに行つて下さい。極端に行くと継続につながらないので、継続できるように目標を設定することは大事です。

生活リズム改善のポイント③

最後は朝に光を浴びるということ。太陽の光を浴びると「体内時計」がリセットされ、一日のリズムを整えてくれる作用があります。生活リズムの乱れは「体内時計」に大きく影響します。成長ホルモンや睡眠のリズムを大きく崩してしまうので注意しましょう。さらに、太陽の

重要なのは「早く起きる事」です。

光を浴びながら散歩などの軽い運動を取り入れれば健康的な生活が身につけていきます。

体内時計とは

脳にあるおながやすく、眠くなるなどの人間本来の生活リズムです。

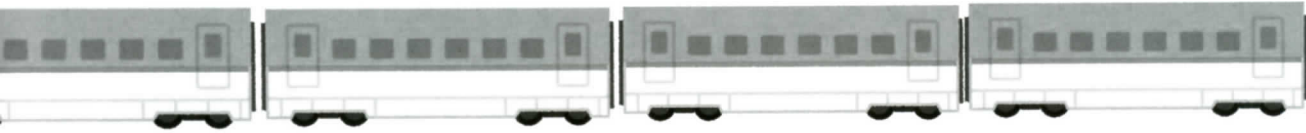
明るさや暗さが影響してリズムを作っています。寝る時に明るい部屋にいる、寝る前にテレビを見るなどの光を見ているとリズムが乱れていきます。朝なのに暗い部屋にいるなども避けましょう。

最初に行動を起こすなら早起きです。朝早く起きてカーテンをあけて太陽の光を取り入れましょう。そして、しっかりと朝食をとり身体の内も外も目覚めさせましょう。

特別養護老人ホーム榎塚荘で機能訓練指導員をしております上野将文です。これからも、役立つ情報を皆様にお届けします。



ツアーに参加して、観光を楽しみたい！！」



・両下肢を持ち上げる筋力低下のため、すり足歩行となっている。体重を支える筋力が低下し、杖歩行は不安定となり、歩くことを控える→悪循環である。

《デイサービスでの下肢筋力強化訓練》

- ①手すりを持って立ったり座ったりする訓練
- ②階段昇降訓練
- ③施設内を歩行器で歩く訓練



・両下肢筋力の低下により、歩行時にふらついてしまう。バランス機能を高めることにより、歩行時のふらつきを押さえることが出来る。

《デイサービスでのふらつき防止訓練》

- ①手すりを持って立ったり座ったりする訓練
- ②平行棒の中で片足立ち 10 秒×3 セット
- ③施設内をバギーで歩行訓練

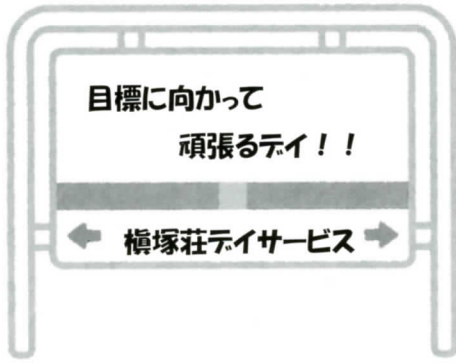


・外出時に疲れてしまい、外を歩くことに対する自信が落ちている。持久力を少しでも上げて、安定した歩行を外出時でも保つことが出来るようになる。

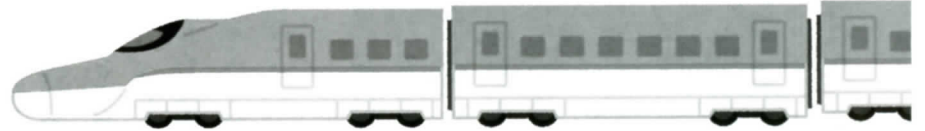
《デイサービスでの持久力アップ・屋外歩行訓練》

- ①自転車こぎマシンを週に 3 回、 5 分～7 分
- ②天気の良い時に屋外歩行（ノルディックウォーク）





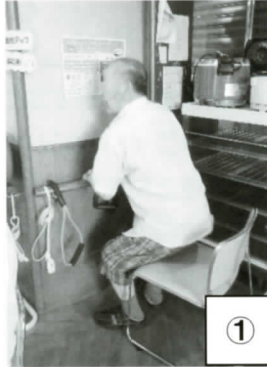
「京都鉄道博物館へ日帰りバス



N 様・男性・87 歳

「最近、脚があがらへん。。」

去年のバスツアーは車椅子に乗って観光された。今年歩行器を使って歩いて見てまわりたい！



A 様・女性・80 歳

「ふらつきが心配やけど、今年も娘と一緒にまわりたいなあ。。」

去年もお母さん想いの娘様とバスツアーに参加された



O 様・男性・83 歳

「体力落ちてあんまり外を歩いてないけど、行きたいなあ。。」

好奇心旺盛。自分のペースで見てまわりたい！





こんにちはは榎塚荘のはるちゃんです。今回は生活リズムの改善について前のページでも説明させていただいていますが、

「朝食を食べる」

という事は目覚めのスイッチを入れ、1日の体のリズムを整える大切な時間だと私は考えています。ただ、頭では理解していても中々行動に移せないのが人間です。特に朝はリズムが狂いやすく、

「早起きするのがつらい」

「朝ごはんを作るのが面倒だ」

「ぎりぎりまで寝ていたい」

など様々な理由でリズムが崩れがちです。

そこで今回は簡単に作れて、栄養のバランスもよく、尚且つ少しのポイントで朝ごはんが2倍、3倍おいしくなるレシピをご紹介します。だまされたと思って一度チャレンジしてみてください。



簡単 ふわっふわ スクラブルエッグ

材料

- 鶏卵 2個
- 牛乳 ☆ 大さじ4
- マヨネーズ 大さじ1/2
- バター 大さじ1/2
- 塩コショウ 適量
- ケチャップ 適量
- お好みのお野菜を盛り付け

- ① ☆の食材を合わせて泡だて器で（白身を切るように）混ぜます。
- ② 弱火でフライパンにバターを溶かし、フライパンになじませる。
- ③ ①でできた材料を中火で熱したフライパンに流し、周りが固まってきたらフライパンをゆすりながら素早くゴムベラでかき混ぜる。
※卵が固まるタイミングでしっかりと空気を含ませるイメージで！



- ④ 焦げ付かさないように火にかけ固まりかけたら火からフライパンを外し余熱で火を通したら完成
- ⑤ 好きな野菜を盛り付けてケチャップをかければ完成です。

① ちょこっと、脳トレ！ ①

今回のちょこっと脳トレ！は連想ゲームです。①から④までの文字から、それぞれ連想できる言葉を考えてみてください。
答えは3ページ

