

すまいるNEWS

R2
2月号
Vol.29

現在の訪問受け入れ可能枠です!!

(令和2年2月1日 現在の情報となります。)



看護師による訪問

	月	火	水	木	金
午前	△	△	△	△	△
午後	△	△	△	○	△

リハビリ療法士による訪問

	月	火	水	木	金
午前	△	△	△	△	△
午後	△	△	○	△	△

◎ : 余裕あり ○ : 空きあり △ : ご相談ください

空き状況には変動がありますのでお気軽にお問い合わせください。



0859-36-8030

すまいる訪問看護リハビリステーション

住所：米子市両三柳 693-3

HPはこちらへ↓

営業時間 : 平日 8:30~17:30
(盆・年末年始除く)

訪問エリア : 米子市、境港市
伯耆町 (旧岸本町エリア)



【今月のコンテンツ】 骨を強くする!!



☆健康でいるためには強い骨が必要です☆

健康寿命を考える時、骨の問題は避けて通れません。骨が弱くなると、ちょっと転倒しただけで骨折してしまうことがあります。

骨を強くするのに最も大切な要素は**栄養**と**運動**です。



☆大切なのはカルシウムだけではありません! ☆

骨の約70%はカルシウムを主成分とする無機質であり、骨を作る材料でもっとも重要な栄養素は**カルシウム**です。また腸でのカルシウムの吸収を高める**ビタミンD**、吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助ける**ビタミンK**、骨を作る細胞に働きかけて骨の中に入るカルシウム量を調節する**マグネシウム**も大切な栄養素です。

更に**たんぱく質**も骨の大切な材料となります。これらの栄養素を毎日の食生活で無理なく組み合わせて摂取することが大切です。

☆骨を強くするには「骨のための運動」が効果的☆

運動をよくする人とあまりしない人を比較した研究では、**運動をよくする人のほうが骨量が高い**ことが示されています。しかし運動の種類が重要であり「**骨のための運動**」が必要です。骨のための運動とは**骨に重力の刺激が繰り返しかかるような運動**であり、その刺激により骨を造る細胞が活性化し、強い骨が作られています。

～骨のための運動の例～

◎ **かかと落とし** 立った姿勢でかかとをゆっくり上げその状態から素早く力を抜いてかかとを落とします。膝や腰に痛みがある方は注意が必要です。

◎ **歩幅を広くして歩く** 歩く歩幅をいつもより少し広くします。

こうすることで、歩行が骨を強くする運動に変わります。元気よく颯爽と歩くことによって、骨への刺激が強くなります。この時意識するのは、必ずかかとから着地することです。

◎ **ジャンプ** 体力に自信がある方はジャンプや縄跳びのような飛ぶ運動が最適です。



☆アルコールやたばこは控えめに☆

ビタミンDは紫外線に当たると皮膚で活性化されるため、適度な日光浴も必要です。また**アルコールやたばこはカルシウムの吸収を妨げる**ので、飲み過ぎ、吸い過ぎには注意しましょう。

☆すまいるコラム☆

ある時、スマホをかまっていると、デミグラスソースの作り方という題がありました。なんと、デミグラスソースは小麦粉とバターを一緒に熱しながら焦がし、あの色を付けてから何回かに分けてスープを入れ作るらしいのです！気になりタンシチューを作ってみました。単体ではただの焦げの塊なのですが、これがスープ投入後、調味料で味を整していくと、あの焦げが程よいコクになりビックリ(°Д°)忙しい主婦の方はなかなか作ろうと思わないと思いますが、男はわりと手の込んだものを作るのが好きなので、奥様方、家で暇を持て余している旦那さんがいたら上手く手のひらで転がし、作ってもらってみて下さい。(提島)

