# 正直家新聞（しょうじきや）

令和５年
５月

こんにちは。正直家新聞です。新緑が映える過ごしやすい季節になりました。ゴールデンウィークの連休はどのように過ごされましたか？

五月六日頃、暦の上では立夏、この日から夏が始まるといわれています。昼間は半袖でも良いくらい暑い日もあるため、熱中症予防など体調管理にも気をつけたいですね。ご高齢の方は特に、のどの渇きを感じにくく、脱水症状になりやすいため、こまめに水分補給をしてくださいね。

## 今月の一句

湖辺より
暮れゆく村や
青葉木菟
小崎　緑

## サルコペニア

サルコペニアという言葉を聞いたことがありますか・・・？

### サルコペニアとは・・・？

高齢に伴って筋肉量が減少していく現象のこと

サルコペニアになると・・・　日常生活の動作が困難に⚠

疲れやすくなる、外出しにくくなる

転倒や骨折をしやすくなる

嚥下状態が悪くなる

## サルコペニア予防！！正直家での取り組み★

### ① バランスの良い食事

筋肉維持のため、肉類や魚類、乳製品、卵、大豆などタンパク質の摂取が効果的です。正直家では、食事形態、食事量などそれぞれの方に合わせた食事を3食提供しています。

### ②適度な運動

筋肉維持のために毎日の運動が有効です。正直家デイサービスでは、理学療法士や作業療法士によるリハビリを行っています。無理なく毎日続けることが大切です。

### ③社会参加

利用者の方たちとの交流もあり、趣味、活動やレクリエーションなどに参加して気持ちを前向きに、心の豊かさや生きがいをつくることを大切にしています。活動を通じて利用者様の健康につながるような支援を心がけています。

入居等のご相談は　メディーナ正直家　TEL 096-274-4126

熊本市中央区帯山７丁目 1-35(マルキョウ裏)　お気軽にお問合せ下さい！！