



▲雨上がり(千歳市)ー平井 義雄



▲仲良し(千歳川)ー坂本 栄造

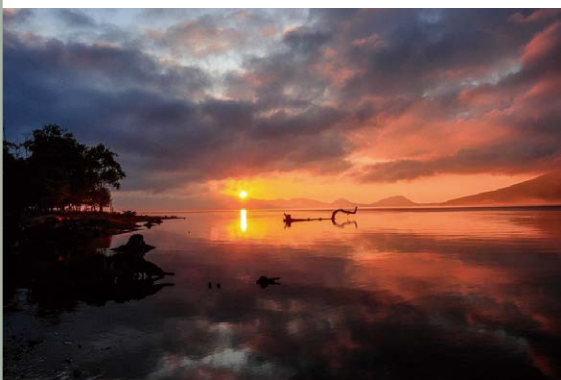


▲引き潮ー吉村 剛

フォトギャラリー Photo Gallery

千歳写友会 35周年記念写真展展示作品

千歳市民ギャラリー1階で5月3日～6日に日程で開催された千歳写友会(佐々木保彦代表)の「35周年記念写真展」で展示された作品の一部を掲載してご紹介します。会員それぞれの自由な視点から楽しみながら撮影された写真作品をお楽しみください。



▲黎明の湖畔(支笏湖)ー高橋 堅



◀灯影(支笏湖)ー吉村 登美子



▶見詰めあふ(Northern Horse Park) 佐々木 保彦



◀鐵の猛禽ー角張 隆正

ちとせの介護医療連携の会

介護、医療の現場から シニアライフサポート

医療法人社団 いずみ会 北星病院
リハビリテーション科 作業療法士 吉田汐里



フレイルとは、加齢とともに心身が老い衰えた状態のことです。健康と要介護の中間にあり、フレイルを有する高齢者は健常高齢者と比べて転倒リスクが1.8倍高くなる※1と報告されています。フレイルの3要素は「身体、認知、社会」です。筋力が落ちる → 歩く際にふらついたり疲れやすくなる → 寝ている時間が長くなる → 認知機能が低下したり鬱(うつ)っぽくなる → 外出機会が少なくなり他者交流も減る → 筋力が落ちる、などの悪循環がフレイルを引き起こします。

フレイルの中の「身体的フレイル」は筋肉量の低下が原因の1つであり、これが「サルコペニア」と呼ばれます。「5回立ち上がりテスト」で12秒以上かかるとサルコペニアの可能性があります。このテストは、立ち座りの動作を5回反復し、初めの座った姿勢から5回目の完全に座ったところまでの時間を計



▲5回立ち上がりテスト

第90回

身体的フレイル・サルコペニアについて

測るものです。

サルコペニアの予防に必要なのは運動と栄養(食事)であり、今回は運動を2つお伝えします。①「膝伸ばし」片方の膝をまっすぐに伸ばし、そのまま5秒間保ちます。②「かかと上げ」ものにつかりながら3秒かけてかかとを上げ、3秒かけて下ろします。①②これらを10回を3セットずつ行います。

なお、いずみ会北星病院では、月1回の健康教室、町内会での出張健康教室を開催しています。介護保険の認定を受けている方は、通所リハビリセンターで運動マシンや個別リハビリを実施することができます。外出の機会を作り、リハビリスタッフ指導の下、身体的フレイル・サルコペニアを予防していくことをおすすめします!健康教室や通所リハビリセンターのご利用もお待ちしております!

参考文献 ※1 鈴木隆雄:フレイルと転倒予防. 日本転倒予防学会誌, Vol.7 No.3: 7, 2021.



①膝伸ばし



②かかと上げ

Lunch

月火木金土日
11:30~14:00(LO 13:30)

COELACANTH

BOSS MESHI
KITCHEN
DA SHINYA

ランチメニュー サラダ&ドリンク付
■オムライス、たらこパスタ、
ペンネボロネーゼ(ペンネorパスタ) ... 各1,650円(税込)
■本日のパスタ(日替わり) 1,800円(税込)

シーラカンス
千歳市みどり台北1-7-1 ☎0123-29-6439
ランチ/11:30~14:00(LO 13:30) ディナー/18:00~22:00(LO 21:30)



イベント企画・制作・レンタル・看板

株式会社 ANEST

- 各種イベント企画・制作・運営・進行
- 各種イベント用機材レンタル
- 各種タレントブッキング
- 各種イベント設計・デザイン・施工
- 各種看板デザイン・施工

■本社/千歳機材センター
千歳市上長都1-2

☎22-0055
FAX:22-0010



各種看板
制作します



ホームページ <http://anest-chitose.jp/>