



メディケア別府 通所リハビリ テーション



平成28年 秋号

『リハビリ室便り』

暑い夏を乗り切ったと思ったら、台風が次々と発生したり…とお天気が不安定な日が続いています。こんな時は「なんか調子が悪いな～」と思われる方も多いのではないのでしょうか？季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。運動と休息を上手に取りながら冬に向いましょう。

さて、今回は「**基礎代謝**」についてお話ししましょう。

「基礎代謝」とは？

人は呼吸する、血液を循環させる、体温を保つ、内臓を動かすなど体は何もせずじっとしている時でも生命維持のための活動を絶え間なく行っています。こうした生命維持活動で消費されるエネルギーの事を「基礎代謝」と呼びます。

若い頃はいくら食べても太らなかったのに、年齢と共に太りやすくなった…というのは、この「基礎代謝」の低下が原因です。この「基礎代謝量」を増やすのは、もちろん**運動**です！！

冬に向け、この「**基礎代謝量アップ体操**」を始めてみませんか？

基礎代謝を上げるには
同じ体重60キロでも…

筋肉量50キロの人 → 1479キロカロリー消費
筋肉量40キロの人 → 1202キロカロリー消費

1日中ゴロ寝しても基礎代謝で

筋力をアップさせよう

- 背中、太ももなど大きな筋肉を鍛える
- お勧め回数は5～10回を1セットとし、1日1～3セット

背中
胸をはりながら両手を握りあい、肘を外側へひく

両手をあげ、息を吐きながら肩甲骨を寄せるイメージで肘を下ろす

もも後ろ
脚は腰幅に開き、片方を後ろへひく。かかとを尻につけるイメージで蹴り上げて下ろす

座って爪先を天井に向けて膝を伸ばす。もも前
反対の脚もする

脚は腰幅に開き、曲げた膝が爪先から出ないようにしてゆっくり腰を落とす

食事を大切に

- 朝食を抜かない。1日3食
- 必須アミノ酸のバリン、ロイシン、イソロイシンが豊富なマグロ赤身、鶏のささみ、卵などを取る

肝臓をいたわる

- 食後15分のごろ寝で肝臓に血流を集める

(注)カーガ体育科学研究所 岡部氏 野村氏の証を基に作成

日本経済新聞より抜粋

『デイルームより』

敬老会

今年も敬老のお祝い会を開催致しました。今年の通所リハビリでのご長寿ランキング第1位はなんと101歳！他利用者様も「お元気ですね！」とびっくりされていました。

職員からのお祝いは大正琴の演奏とお一人お一人へのメッセージ付きの記念品をお渡ししました。これからも一緒にリハビリを続けて、いつまでもお元気に過ごしましょう！



お祝いに大正琴の演奏を披露しました♪

『お知らせ』

通所リハビリってどんな方が利用されているの？

- ・ **体力低下を感じている方**
→ 体力や身体状況に合わせたメニューを提供しています
- ・ **とにかく身体を動かしたい！**
リハビリ意欲の高い方
→ マシントレーニングを中心としたリハビリでしっかり筋肉をつけていきます
- ・ **自宅閉じこもりは嫌だけど、レクリエーション等ゲームは苦手…**
→ ゲームは子どもっぽくて苦手…という方もPTによるリハビリや健康運動指導士による体操等専門的な活動で、意欲的に取り組む事ができます。14時頃お帰りの早帰りのコースも設けております♪

～お問い合わせ～

介護老人保健施設メディケア別府
通所リハビリテーション

☎ 0977-21-43

33