



-2016-  
Autumn  
vol. 1

## Ola (オーラ) 発刊にあたって

予防リハビリ管理者  
理学療法士 隠明寺悠介



## 介護予防について

～『健康寿命』ご存知ですか？～  
理学療法士 服部宏香



爽やかな季節を迎え、皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。予防リハビリで管理職をさせていただいております隠明寺悠介と申します。このたびの記念すべき広報誌「Ola」の創刊にあたり、なぜ私達が Ola を発刊することになったのか、Ola の活用方法についてご説明したいと思います。

Ola を発刊することに至った理由として、ご利用の方々が笑顔で充実した生活を送ることに今まで以上に貢献したいと考えたからです。そのためには、ご家族の方々にも介護予防について知識を深めていただき、一緒に考えて行動していただくことが大切と考えました。忙しい家事の合間や、ゆったりとした昼下がりのひとときなどに手軽に Ola を手に取っていただければと思います。広報誌のタイトルにある“Ola”とは、ハワイ語で“生命・健康”という意味があります。皆様の健康増進に少しでも貢献したいという、私達スタッフ一同の思いが込められています。

Ola は、ご利用の方だけでなく、ぜひご家族皆様に読んでいただきたいです。主な掲載内容としては、介護予防の重要性や対策方法に加え、近隣のお勧めスポットやイベントなどの情報も合わせて掲載していく予定です。この Ola が、楽しく介護予防に取り組んでいただくための一助となれば幸いです。今後も、地域社会全体が健康で幸せな笑顔で溢れることに貢献できるよう、精進していく所存でございますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

突然ですが、みなさん“健康寿命”という言葉を知っていますか？健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことをいいます。ある調査では、健康寿命は平均寿命よりも男性で約9年、女性で約13年も短いとされています（図1）。せっかく長生きできても、健康寿命が短くて不健康な期間が長くなってしまえば、とてももったいないと思いませんか。そこで、この健康寿命を伸ばし、できる限り長く健康な状態を保つことが介護予防の目的となってきます！

では、具体的にどのようなことに取り組んでいけばいいのでしょうか。そのためのキーワードは、やはり、“よく噛んで、よく食べ、よく歩く”です。これらの習慣的な実施は、顔や身体の筋力低下を防ぎ、血圧や血糖値を上がりやすくし、要介護の原因となる生活習慣病や廃用症候群のリスクを下げることに繋がります。みなさんも、健康寿命延伸を目指して、今日からどれか1つでも取り組んでみませんか？

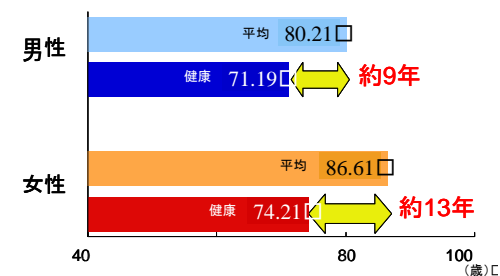


図1：平均寿命と健康寿命の関係  
(H25年厚生労働省HPより一部改)

ご存知ですか？  
健康寿命

みんな  
で  
取  
り  
組  
む

介  
護  
予  
防

巻頭 Ola(オーラ)発刊にあたり皆様へ  
知っていますか？減塩の必要性

## ～お知らせ～

第51回□  
限りないQOLを求めて...□

### のぞみの会

救急から在宅までの医療・介護の連携□  
～地域の笑顔と元気を支えたい～□

勉強会や特別講演、ふれあい広場など  
様々な催しが企画されています！！□  
□  
皆さまのお越しをお待ちしております！□

倉敷平成病院 のぞみの会事務局□  
☎086-427-1111□

**11月6日 (日)**  
**9:30～14:00**

倉敷平成病院 リハセンターにて

### 予防リハビリブログ

『ブログ倉敷平成病院だより』から

カテゴリ“予防リハビリテーション”をクリック！！

<http://www.heisei.or.jp/blog/>

### 倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

倉敷市老松町 4-4-7

(社会医療法人全仁会)

倉敷平成病院 通所リハビリ)

Tel : (086) 427-1128

Mail : genki2reha@heisei.or.jp

お気軽にご連絡ください！

相談担当：大島



心よりお待ちしております！

(年2回発行. 次回2017年4月予定)

## 減塩の必要性ご存知ですか？

介護福祉士 阿部紗千恵



最近、「塩分は控えめに」というフレーズをたくさん耳にしたいと思います。「減塩」と聞くと、多くの方は「高血圧」を想像するのではないのでしょうか。塩分を摂りすぎると、血液中の塩分(ナトリウム)濃度が高まり、からだは血液中の塩分を薄めようとするため血液中に水分が取り込まれます。体内の塩分と水分の量を調整する為に血液量が増え、結果として高血圧となるわけです。高血圧の状態が続くと、血管は肥厚し、硬化してしまいます。これが**高血圧による動脈硬化**です。動脈硬化は脳梗塞、心筋梗塞などの原因にもなります。

### ～1日の食塩摂取量の目安(50歳以上の方)～ 男性は**8.0g**未満、女性は**7.0g**未満

〔日本人の食事摂取基準(2015年)の概要:厚生労働省〕

日頃から減塩を心がけるのはもちろんですが、野菜や果物を積極的に食べることで血圧を下げる効果があります。野菜や果物には、血圧を下げる働きのあるカリウムが多く含まれているため、野菜料理は毎食1皿以上食べると良いとされています。1日300g以上を目標に生野菜で両手いっぱい、火を通した場合は片手いっぱいを目安にしてみてください。また、カリウムは血圧を調整だけでなく、筋肉や心臓の働きを正常に保ったり、体内の酸性とアルカリ性のバランスを整えたりする働きもあるため、積極的に摂取していきたいですね。

※カリウム摂取制限がある方はかかりつけ医の指示にしたがって摂取して下さい

(監修:倉敷平成病院 栄養科)

## 旅行大好き 行本結衣の オススメ外出スポット

今回は、島根県の出雲大社を紹介します。出雲大社は縁結びとして有名ですが、恋愛だけでなく、



仕事や友人関係など、あらゆるご利益があるそうです。また、境内の4つの鳥居はそれぞれ「石製」「木製」「鉄製」「銅製」となっており、鳥居巡りもオススメですよ。

また、東日本大震災の津波で甚大な被害にあった、岩手県陸前高田市の「奇跡の一本松」から育てられた苗木が植えられています。

一本松そのものは塩害で枯れてしまったそうですが、芽の付いた枝を接ぎ木して育てられました。「ケナゲ」と命名されており、参道脇に植えられています。参拝される際はぜひ立ち寄りみてください。



予防リハビリスタッフがオススメの**スポット**や**行事**を毎号紹介していきます！お楽しみに！！