

ロコモティブシンドローム にご注意ください!!

先月の19日に七飯町の感染が発表されてから、もうすぐ1ヶ月近くになりますが、既に2度のPCR検査を実施し、陰性のため退院しているとの事です。町長をはじめ69名の濃厚接触者についても感染者がいないということが、わかりました。従いまして、現時点において七飯町には新たな感染者がいないということになります。(3月18日時点で函館市も陽性0人)また、デイサービスふれあいにおきましても、職員の検温、消毒、手洗い、マスク着用はもちろんのこと、次亜塩素酸ナトリウムによる器具の小まめな消毒の実施、利用者様におかれましても自宅と到着時の検温のダブルチェック、乗車時の手指消毒にご協力いただいております。まだまだ騒動は落ち着きませんが、高齢者におかれましては、自宅に閉じ籠ることによる廃用症候群、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)といった身体機能の低下が強く懸念されますので、1日も早く平穏を取り戻し、運動機能の維持向上に努められるように切に願っております。

運動しないことのリスク



階段の昇り降り、家事、立ち上がるなど、高齢者の筋肉減少で本当に怖いのは、日常の動作にまで影響することなのです。運動をしない期間がわずかに2週間続いただけで、筋力と筋肉量は大幅に低下することが、大学の研究で明らかになっています。そのまま放置していると、転倒や骨折のリスクが高くなり、いずれ寝たきりになってしまう恐れもあります。

冬場の筋力低下に注意



運動を2週間しないと高齢者は筋肉の1/4を失い、それを元に戻すには3倍以上の時間が必要となります。また、高齢者の体は、若い時とくらべ、筋肉が減り、脂肪が増えやすい状態にあります。いつまでも自分の足で歩きつづけるには、筋肉減少を予防・改善することが大切です。