

藤和けんこう通信



2019年4月号 VOL.102

運動プログラム

発行元：藤和ビジョン株式会社（訪問マッサージ・はりきゅう/エステ/転倒予防トレーニング）
相模原院042-855-0420 町田院042-851-7528 海老名院046-204-5482 二俣川院045-442-5439 青葉台院045-508-9560

今、話題の【コグニサイズ】をご紹介します！

平素より藤和マッサージをご愛顧いただきありがとうございます。
今回は、脳と体を同時に鍛える【コグニサイズ】をご紹介します。

<コグニサイズとは？>

コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、認知課題と運動課題を同時に行うことで、脳と体の機能を効率的に向上させる効果があります。

<こんな人におススメ>

コグニサイズは、特に「軽度認知障害（MCI）」の方々の予防・改善を目的とし、国立長寿医療研究センターが発案した認知・運動プログラムです。

<コグニサイズ例>

STEP 1
コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。

参考：国立長寿医療研究センター

私たちも、コグニサイズについて理解を深めつつ、イベントなど提供する予定です。

青葉台院 萩原



マッサージ・ストレッチ 機能訓練・動作分析

痛み・こわばり・筋緊張の緩和 残存機能の改善、維持・筋力強化

医療保険に
対応!!

初めてで…不安!という方には、
無料体験治療
できます!!

何事も思いやりを持って対応します！





心身の虚弱状態「フレイル」を防ぐ食事摂取基準、たんぱく質の割合など改定

(2019年3月11日読売新聞)

「フレイル」と呼ばれる心身の虚弱状態を防ぐため、65歳以上の人は毎日、体重1キロ・グラムあたり1グラム以上のたんぱく質を取ることが望ましい——。厚生労働省が高齢者の食事に関し、こんな目安を初めて示した。フレイルは、加齢に伴って筋力や認知機能が衰えて日々の活動が低下する状態で、放っておくと介護が必要になる。フレイル対策では軽い運動に加え、食事の改善が重要だ。厚生労働省は健康を保つための食事の基準をまとめた「食事摂取基準」の改定案に、フレイル予防の目安を盛り込んだ。例えば体重50キロの人の場合、食事を通じて最低1日50グラムのたんぱく質摂取が必要になる。日本食品標準成分表によると、食品100グラム中に含まれるたんぱく質は、焼きそば25グラム、ロースとんかつ22グラム、納豆17グラム、ゆで卵13グラムなど。改定案は1日の食事に対するたんぱく質の望ましい割合(総エネルギー量で比較)も改めた。今の基準は全年代通じて「13～20%」だが、改定案は50～64歳「14～20%」、65歳以上「15～20%」とした。摂取上限を20%で据え置いたのは、たんぱく質の取り過ぎは腎機能の悪化や糖尿病につながる恐れがあるためだ。ほかの栄養分の割合(65歳以上)は、炭水化物「50～65%」、脂質「20～30%」が望ましいとした。食事摂取基準は、5年に1度見直される。厚生労働省は近く改定案を決定し、来春から新基準を適用する。

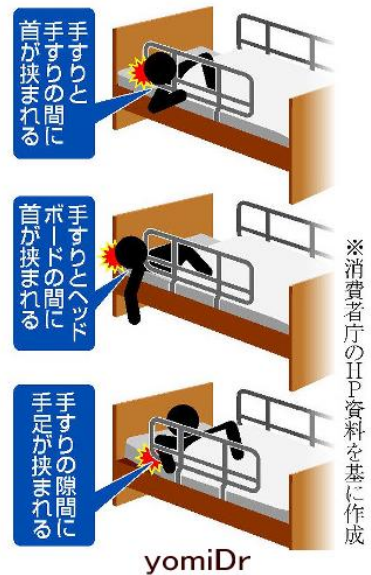
介護ベッド事故やまず…07年以降、挟まれ43人死亡…安全な規格に交換遅れ

(2019年3月5日読売新聞)

介護用ベッドの利用者が手すりに首や手足を挟まれる重大事故が後を絶たない。消費者庁への報告が義務づけられた2007年以降、79件が発生し、このうち43人が死亡した。大半が介護施設などでの事故とみられ、安全対策を強化したベッドへの入れ替えが進まないことが背景にある。死亡事故の中で多いのが、手すりとの隙間や、手すりとの隙間に腕や足などを挟まれ、骨折する高齢者が多い。「入所者が手すりに片手を突っ込んだ状態でリクライニングを動かしてしまい、強い力で挟まれたことがあった」。東北地方の特別養護老人ホームで働く男性職員はそう打ち明ける。

07年施行の改正消費生活用製品安全法では、生活関連製品による重大事故や火災が発生した場合、メーカーなどに国への報告が義務づけられた。以後、介護用ベッドに関する重大事故は毎年数件～十数件が報告され、同庁は、大半が認知症の高齢者とみている。07、08年度に計27件の重大事故が報告されたことから、経済産業省は09年3月、介護用ベッドに関する日本工業規格(JIS)を改正。頭や手足が挟まらないよう、手すりの隙間を狭くするなどの安全対策が強化された。重大事故が後を絶たないのは、規格改正前のベッドが依然利用されているためだ。介護用ベッドメーカーの業界団体「医療・介護ベッド安全普及協議会」などによると、介護用ベッドは高いもので50万円を超える。大量に入れ替えた場合の負担は大きい。消費者庁の担当者は「十分な見守りができない場合は、できるだけ改正後のベッドを利用してほしい」と呼びかけている。

◆介護用ベッドの主な事故事例



yomiDr

無料体験マッサージ、いつでもお気軽にどうぞ



とうわ
藤和マッサージ

【訪問マッサージ・はりきゅう】

相模原院 ☎042-855-0420

町田院 ☎042-851-7528

海老名院 ☎046-204-5482

二俣川院 ☎045-442-5439

青葉台院 ☎045-508-9560

エステ・転倒予防トレーニング ☎0120-900-894

相模原市南区南台4-13-23-1階

町田市森野4-17-23-2階-B

海老名市中央3-3-13-202

横浜市旭区二俣川1-32-100

横浜市青葉区榎が丘14-3-205