

# 介護予防紙

第3号（令和2年9月発行）



藤村たかし

## ○寝たきり予防

### 1. 寝たきりとは

事故や脳卒中・認知症等の病気、そして高齢による衰弱・転倒骨折等々により、自分自身で長い間、移動・食事・トイレ・入浴等々ができない状態を寝たきりと言います。

### 2. 寝たきりになると

自分自身で体を動かすことができないため、背面の一部が圧迫され、そして血流が悪くなることにより、その部分が壊死をしてしまう床ずれになります。床ずれになると痛みはもちろんのこと、衛生状態も良くありません。また、介護者による体位変換・おむつ交換・トイレ介助・食事介助等々の介護負担が重くのしかかってきます。

### 3. 寝たきり防止

- ・日中はなるべくベッドから離れて椅子等に座りましょう。
- ・積極的に外出して、気分転換を図りましょう。
- ・栄養バランスの良い食事を摂りましょう。
- ・家の中での役割（仕事）を与えましょう（例えば、掃除・洗濯・戸の開け閉め等々）
- ・過保護の介護は避けて、自分でできることは時間がかかってもいいから頑張りましょう。
- ・通所介護やリハビリ施設を利用する等して、身体機能を向上もしくは維持しましょう。

## 頭の体操

前回の答え 問1答え：同じ 問2答え：福島・岐阜・群馬・大阪・長崎・鳥取・栃木・茨城・愛媛・滋賀  
今回の問題 ある・なしクイズです。

問1 ある：・なべ ・やさい ・水 ・風呂 ・庭  
なし：・やかん ・くだもの ・油 ・シャワー ・公園

問2 ある：・バレーボール ・ラグビー ・マラソン ・ボクシング ・アーチェリー  
なし：・ドッチボール ・フットボール ・駅伝 ・プロレス ・弓矢

答えは次の介護予防紙で発表します。

答えを早く知りたい方は、048-595-3333 彩香らんど藤村までお電話ください。

## 食欲・運動・読書の秋です

栄養バランスを考えた食事と無理のない運動で適度に負荷をかけることにより筋力を鍛えることができ、転倒骨折による寝たきりを予防することができます。

骨や筋肉を強くする食べ物は、①牛乳やチーズ等の乳製品②肉や魚介類、たまご等のタンパク質③ほうれん草等の緑色野菜等々を意識して摂ってください。

運動とは、ウォーキングや軽いジョギング等だけではなく、ラジオ体操や掃除することも運動していることになります。一日トータル40分程度を意識して無理のない毎日続けられるような運動を行って下さい。

内閣府の高齢者の日常生活に関する意識調査では、高齢者に「普段の生活で楽しい」と感じていることを聞いた結果 1位はテレビ・ラジオ そして2位に新聞・雑誌でした。新聞や本を読むことは能に刺激を与えて認知症予防にもつながります。新聞等を読むことを毎日の習慣にしてみたいはいかがですか。

### 新型コロナウイルス感染症に便乗した詐欺が増えています。

この度の新型コロナウイルス感染拡大の防止につきましては、皆様方も大変ご苦労されていることとお察し申し上げます。さて、その新型コロナウイルス感染拡大に関連した相談が、全国の消費生活センター等に寄せられています。

事例1 「新型コロナウイルスによる肺炎が広がっている問題で、マスクを無料送付する。確認をお願いします。」と記載され、URLが付いたSMSがスマートフォンに届いた。

事例2 新型コロナウイルスの流行拡大の影響で金の相場が上がるとして、金を買う権利を申し込むように言われた。

以上のような事例の相談があったようです。そこで、消費者へのアドバイスとして、心当たりのない送信元から怪しいメールやSMSが届いても反応しないようにしましょう。URLにアクセスすると、個人情報盗まれる可能性があります。

今後、新たな手口の勧誘が行われる可能性があります。少しでもおかしいと感じたら早めに相談して下さい。

●消費者ホットライン 「188」最寄りの市町村や都道府県の消費生活センター等をご案内する全国共通の電話番号です。

(国民生活センターホームページより)

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため3密  
(密閉・密集・密接)を避けるようにしてね。外出  
するときは必ずマスクをして、帰ってきたら手洗いを  
してね。

藤村たかしのホームページを新しく  
しました。よろしかったらご覧下さい。

<https://f-takashi.com>

藤村たかし後援会

本部：鴻巣市榎戸 1-4-21 TEL048-548-0001

箕田支部：鴻巣市箕田 270-1 (株) 彩香らんど内 TEL048-595-3333 FAX048-595-3330

ホームページ <https://f-takashi.com>

介護予防紙の次回発行は令  
和3年3月頃です。よろしく  
お願いします。

