



〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1
〒399-8601 北安曇郡池田町池田2076-38
TEL.0263-87-6806
FAX.0263-87-6816

訪問マッサージもみのき 検索 <https://www.fureaiazumino.com>

もみのきのきもち

コラム

施術者 武



ご高齢の方が、加齢により衰えていくことを「フレイル」と言います。

今回はこの「フレイル」についてお話ししたいと思います。

加齢とともに身体的な低下は、多かれ少なかれ誰にも起こることでありますが、これを、できるだけ予防していきたいと思う方は多いと思います。

① 握力

男性は30kg、女性は20kgが成人であるとよいといわれています。ゴムボールやタオルを使い雑巾絞りの動作をします。握力を上げることで身体機能が高まる効果が期待できます。

② 口のケア

唇を意識して5秒間力を入れます。これを繰り返します。舌を上あごにつけ力を入れ5秒、数回行います。こつすることで唾液が出やすくなります。また、「アイウエ」や「パタカラ」などの言葉を繰り返し発音することも、誤嚥予防になります。

③ 腸

朝のコップ一杯の水を飲む、1日のごまめな水分補給、そして腹式呼吸をすることがよいとされています。意識することは、みぞおちが凹むように前に倒しながら息を吐くことです。そして息を吸いながら起き上がります。呼吸は考えなくても自然とできるものですが、健康を考えた場合は効果的な健康法です。できそうなことを一つでもいので無理なく行ってみたいだけならと思います。

これからさらに寒くなる冬を元気に乗り切ってくださいませ。

今月の TOPICS

ペット紹介



- ★名前は、ライチ
- ★令和2年5月17日生まれ
- ★マルチーズとトイプードルのミックス (マルプー)
- ★東京から長野に引っ越し早2年になります。ライチは長野の寒さのめ負けず元気いっぱいです。



安曇野市穂高 K様より

安曇野市豊科N様92歳女性

ご利用者の声



娘さんより『母はマッサージをしてもらっているのと、とても気持ちよさそうです。私自身もひとりで介護をしているので、週に一度来ていただいで色々なお話しが出来るのが嬉しいです。』

作品紹介

カレンダー

◎2月の版画絵は、いのしじです。元気がいっぱい遊んでいます。

リース

◎この時期にぴったりのリースを利用者様からいただきました。



今月のコメント



撮影者 曾根原

◎小菊

利用者様M様の畑に、鮮やかな黄色い小菊が咲いていました。



編集後記



今年も残すところ後、一月となりました。大変お世話になりました。良いお年をお迎えください。

「もみのきのきもち」編集委員 全



日 月 火 水 木 金 土