表紙の続きです

脂肪	15％（25歳）→	23％（75歳）
組織・骨	23％（25歳）→	20％（75歳）
水分	62％（25歳）→	53％（75歳）

高年になると細胞が少なくなるということは、個々の**細胞の水分量がほとんど一生を通じて変化しない**と考えると、水分量の減少から当然推測できることでもあるわけです。細胞の減少は、体の動きの原動力である**活性代謝量が、高年者では減る**ことでもありますし、体の働きに役立たない**脂肪がふえる**ことで、さらに体の働きを衰えさせることになります。また、水分の減少は、水分の欠乏に陥りやすく、水分欠乏に対して予備力がなくなり、抵抗力が弱まることになります。近年では室内での水分欠乏者が多発しているように、**脱水には十分注意**しないといけません。

「機能の変化」人間の体は生きてゆくために実にさまざまな働きをしています。脳は中枢にあって知覚を統合し、さまざまな情報を集め、記憶し、体中の臓器に指令をします。心臓は血液を体中に送る働き、肺は呼吸作用によって静脈血を酸素の多い動脈血に変える働き、胃腸は食物を消化し吸収する働き、腎臓は尿をつくり代謝を調節する働きをしています。以上のような体の働きが、**年をとるに従って低下**していきます。体の働きが低下してくるのをみると、今にも体の機能がすべてストップしてしまうような気分になりますが、これら各臓器の働きをはかるのは、**その臓器のもっている最大の力をはかる**ことが多いわけで、私たちが普通の生活をしているときは、その**臓器の全力をもちいているわけではありません**。例えば肺活量などは、ご存知のように深く吸い込んだ息を全て吐き出してはかりますが、**私たちは毎回そのような呼吸をしているわけでなく、全機能の三分の一か、せいぜい半分くらいしか使っていないのです**。・・・続きは１０月号で

参考文献…じょうずに健康に老いる法（新福尚武教授）

デイサービス あったかの家 黒松
022-725-2317
〒981-8004
仙台市泉区旭丘堤 2-19-3

プロが伝える 健康維持のツボ！

転倒予防

理学療法士

介護が必要となった高齢者の約13％が**転倒**によるものだそうです。転倒により骨折などのケガを受傷したり、再度転倒する事への不安のため活動性が低下し体力が落ち、より転倒リスクが高まるという**悪循環を招く**こともあります。

転倒は筋力、バランス、視力、感覚、精神面、服薬等のご自身の身体状況と、床の状況や障害物、履物、明るさ等の周りの状況（外的要因）の**多数の要因により**引き起こされます。

転倒を予防するために、日頃から体力を維持し転倒しない**体づくり**と、転倒リスクを軽減できるような**生活環境を整える**ことが必要です。外的要因は身体状況に比べ、改善が容易です。ぜひご家族でご自宅内を確認してみてください。

外的要因の改善例

- **段差がある場所：バランスを崩した際に掴まれるよう手すりやしっかりした家具等を配置**
- **動線にコード、こたつ布団など引っかかりやすいものや滑るものを置かない**
- **滑りやすい靴下やスリッパは使用しない**

今月の スタッフのコメント

お題　ストレス解消法は？

介護職

K.I

海を見に…

疲れた時や落ち込んだ時は、海を見に行きます。波の満ち引きを見て空を見ていると自然と癒されます。海を見に行く時間がない時は自分でお灸をします。お灸の香りで落ち着くのとお灸をした後はすっきりします。

歯科衛生士

Y.K

ハーブティー

ハーブティーを飲む事です。コーヒーや紅茶を飲むと、ついついお菓子まで食べ過ぎてしまうのですが、香りの良いお茶をゆっくり飲むと、ほっと一息ついて小休止出来るような感覚になります。