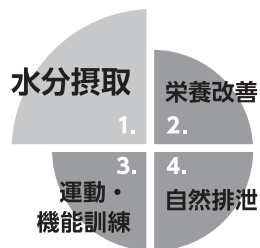


nagomiプラスの
4つの基本ケア



今回のテーマ：「水分と脳機能の関係性」

1. 水分摂取

基礎代謝向上 口腔内清潔 むくみ改善 認知症の予防 血圧の安定 脳機能の覚醒

ワンポイント
*
レッスン 『脳の覚醒レベルを高めるには、
水分補給が重要です!!』



寒い時期になると「かくれ脱水」に関する注意報が出ますが、水分不足は脳の覚醒レベルを低下させ、運動障害や認知機能の低下にも繋がります。ヒトの身体を動かす司令塔は脳であり、その指示は神経伝達によって体内を駆け回っています。体内の水分量が低下するとその伝達が行き届かなく、また伝達に遅れが生じる為、運動機能に影響を及ぼし、身体の動かし辛さや転倒の原因となります。脱水を引き起こさない為だけでなく、活動的な身体を作る上で水分補給を習慣付ける事が大切です。

顧問理学療法士からの
**ワンポイント
アドバイス:**

今回は歩き出す前に実施する事で、ふらつきや躓き防止に繋げる事が出来る運動をご紹介します。ご自宅内ではもちろんのこと、場所問わずに実施する事が出来る運動となりますので、ぜひ取り組んでみてください。

nagomi顧問理学療法士 永井美香子



① 足ブラブラ運動

椅子に楽な姿勢で座り、両足の踵を軸に左右にブラブラと揺らします。足全体を緩め、リンパや神経の伝達の循環を促進し、足全体の感覚を呼び覚ます事が出来ます。



② つま先の上げ下げ運動

椅子に座った状態のまま、踵を軸につま先の上げ下げを10回行います。すね周りを鍛える事ができ、歩行時の躓き防止に繋がります。※足がつかないように、出来る範囲で行いましょう。



nagomiプラスでの
取組みのご紹介

水分摂取量の管理と習慣付ける為の工夫

nagomiプラスではドリンク提供時に摂取量の記録を残し、徹底管理を行っています。又、1日に必要とされる水分摂取量1,500mlという量に抵抗を感じる高齢者が多い為、プログラムの節目ごとに水分をご提供し、こまめな補給を心掛けています。ご自宅でも同様に水分を補給していただく為の促しを図っていますが、適正量のみ伝えるのではなく、伝え方に工夫が必要です。例えば300ml目安のコップで1日3回の食事時、他2回補給する事が出来れば適正量を確保する事が出来る為、高齢者の方も受け入れやすくなります。



nagomi
PLUS

お問い合わせはお近くの
リハビリデイサービス
nagomiプラス各施設へ



nagomiプラスの施設情報は、
カメラを起動し、右記の
QRコードを読み込んで下さい。

