

# リニエ藍住通信



2023年 10月発行  
Vol.8



リニエデイサービス藍住では、月に1回、管理栄養士による**栄養講座**を開催しています。今回のテーマは「骨粗鬆症」。骨粗鬆症は、骨量が減ることによって骨折しやすくなる病気です。女性に多く、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化に伴って起こりやすくなります。講座では栄養や運動を組み合わせた予防方法を教えてもらいました。皆さん真剣に講座を聞き、普段の食事からカルシウム量が足りているか、食事が偏っていないか考えていらっしゃいました。

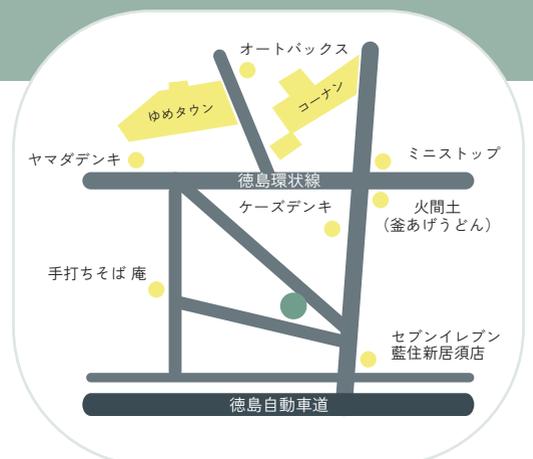
生活機能ステップアップ型(通所介護)

**Linie** リニエ デイサービス 藍住

営業時間 月～金 9:00～18:00

**TEL:088-677-9926**

〒771-1210 徳島県板野郡藍住町徳命字新居須77-1



## 毎日のセルフケアで腰痛予防

腰痛に悩まされている方は多いのではないのでしょうか。腰に痛みがあると、仕事や家事などに支障が出てしまいます。悪化すると痺れなど神経症状も表れやすくなります。普段の生活を楽しく過ごすために毎日のセルフケアが大切です。



足を組む姿勢は腰に負担がかかります

### 体調に合わせて体を動かす

無理は禁物ですが、痛みに応じて動ける範囲で動いていきましょう。ウォーキングなど軽い有酸素運動がおすすめです。

### 正しい姿勢を保つ

長時間座って作業をするときは、①軽くあごを引いて背筋を伸ばす、②両足を地面につく、③骨盤を立てることを意識しましょう。

### ストレッチをする

ストレッチで血流を改善しましょう。特に、太ももの後ろを伸ばしたり、股関節を回したり、筋肉をほぐすことで血液の流れが良くなります。

### 筋トレをする

腹筋と背筋のバランスが大切です。腹筋と背筋を鍛えることによって自然のコルセットになり、腰への負担が減ります。

## 唾液の重要性

唾液は口の中の唾液腺（耳下腺、顎下腺、舌下腺）で作られ、一日に1.0～1.5ℓ分泌され様々な働きがあります。しかし、唾液は食生活の変化や噛む回数が減る、病気や薬の副作用、加齢やストレスでも分泌量が減少していきます。唾液が減ると次のようなことが起こります。



虫歯や歯周病になりやすい・口内炎ができやすい・口臭がきつくなる  
食べ物が飲み込みにくい・発音しづらい・痛みを感じる（入れ歯が痛くなりやすい）

唾液の分泌量は少しの意識で増やすことができるので、次の5つを意識してみましょう！

よく噛んで  
食べる

リラックスして  
過ごす

鼻呼吸する

口の体操や  
マッサージを  
行う

こまめに  
水分補給する

唾液は口の健康を保つとともに、全身の健康を守るためにも様々な役割を果たしています。よく噛んで食事をして分泌量を増やしましょう！



リニエデイサービス藍住では、  
短時間型(半日型)サービスも行っています

午前9:30～13:00  
入浴あり・昼食あり

午後13:15～16:30  
入浴あり

送迎範囲：藍住町・北島町  
板野町・松茂町・鳴門市の方もお問い合わせください



＼昼食は心を込めた手作りです！／



いつでもお気軽にご相談ください TEL:088-677-9926