

やすらぎの村 第二十二回 便り



やすらぎの村
☎0721-40-1601
ホームページは
キタバ薬局

●介護予防と廃用症候群

今回は「廃用症候群」をご
紹介致します。

今、初めて耳にした方も多
いのではないのでしょうか。

廃用症候群(はいようしょ
うこうぐん)とは、安静状態が
長期に渡って続く事によって起
こる、さまざまな心身の機能
低下等を指す、生活不活発病

と呼ばれる症状です。

特に病床で寝たきり状態で
いることよって起こる場合に
多いといわれています。(そう
か、自分は寝たきりじゃないか
ら大丈夫!...ではありませ
ん。お年寄りも若い人も、人間
は誰でも動かないでいると筋
力は必ず低下します。)

特に高齢者の場合は筋力
低下が著しいために、目に見
えて症状がでて、トイレの移動
などができなくなるなど、介
護が必要になってしまいます。

ここでもいつも思うのは、もう
少し早い段階で予防できたの
ではないかということ。皆
さん、風邪をひかない様にマス
クをしたり、サプリメントを飲
んだり、予防されますよね?
介護もこれと同じです。

自分だけは大丈夫と考え
ていませんか?

そうならないように、日頃
から運動するなど筋力の低下
を防ぐ予防が大切です。もち
ろん、筋力トレーニングだけで
はなく、しっかりと水分をと
り栄養をとる事も介護予防
には重要です。

これを機会に、将来の介護
予防のことに少し考えて
みませんか。



伊達 宗紀
株式会社せいぎ
介護事業部部長

S54年生まれ、おうし座
AB型河内長野市在住、
趣味:ゴルフ、スノーボ
ード、野球など



キタバ薬局グループ

富田林市向陽台2-1-15
☎0721(28)62661 (代)