

## 家庭での簡単リハビリ

### 【第14回】メタボリックシンドロームとその予防方法

最近メタボリックシンドロームという言葉をよく耳にしませんか？あいことば第13号の病気あれこれでも紹介されたように、糖尿病・高血圧といった生活習慣病の複合状態として、最近この言葉が使われています。腹囲を測定して、男性では85cm、女性では90cm以上が基準のひとつとなっています。

散歩などの適度な運動や、糖質・脂質を減らした食生活などの改善が、予防方法のひとつとして挙げられますが、普通の筋トレは大変・・・と言う方に、腰に負担の掛かりにくい、軽い腹筋の運動方法を紹介します！

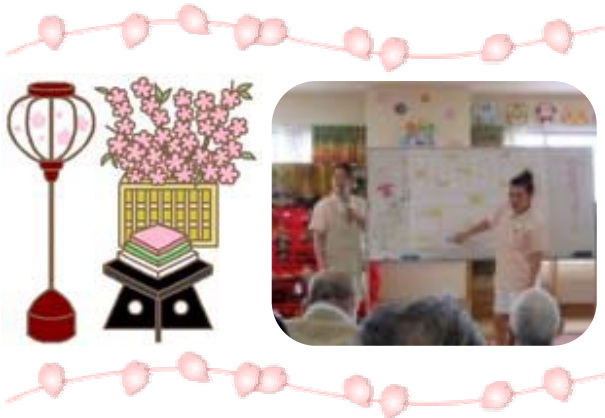
あおむけになり、両手を腰の下に入れる。  
片方の膝を曲げて立てる。  
もう一方の足は伸ばしてリラックスする。  
首を曲げないで、胸を天井に突き上げて  
3つ数えて戻す。



体調にもよりますが、1日5～6回を3セット程度を目安に始めてみて下さい！

作業療法士 原田 淳樹

## 病棟行事の報告



介護病棟では、3月5日に「ひなまつり会」を行いました。大きな七壇のひな壇を囲み、皆様と一緒にひなまつりの歌を歌いました。

その他にも「陣取りゲーム」を行い、職員を交えてみんなで楽しくレクリエーションを行いました。

患者様は、「春が近いね」と笑顔で話されていました。

介護福祉士 佐々木 亜也加

## 手洗い指導について

2月7日、大中山小学校へ出前講座に行ってきました。内容は「手洗いチェッカー」という洗い残しを確認できる器具を使用した手洗い指導です。

水道水はまだ冷たかったのですが、保健委員19名が真剣に参加してくれました。

学校に白衣というのも新鮮で、出向くだけでも刺激になりました。これからも色々な形と内容で、地域の方々とはふれあっていきたいと思います。

看護師長 砂子間 喜和子

