

内臓脂肪を燃やす会 コラボ企画 第2回目：中火編

おうちでできる メラメラ運動



日中コース参加者募集中!!

運動教室とのコラボレーション企画の第2弾として、今月もおうちでも簡単にできる運動を紹介します。内臓脂肪を燃やす会は、8月にスタートして徐々に内容もボリュームアップしてきています。日中のコースには若干の余裕がありますので、参加希望の方は保健福祉課保健係（☎ 585-2783）までご連絡ください。



YAGO メディカルフィットネスクラブ 健康運動指導士 滝口 義光 さん

肩・背中・太ももの裏を鍛えて後ろ姿スッキリ!!

◎アーム&レッグレイズ：交互に30回くらい動かしましょう

☆テンポよく繰り返しましょう♪



①両手両膝をつきます。



②右腕と左足を伸ばしてもちあげます。横からみて腕と足が一直線になるイメージでもちあげましょう。



③手足をおろして四つん這いに戻します。
☆次は反対の腕と足をもちあげ、繰り返します。

下腹・ウエストの引き締め・脂肪燃焼に効果あり!!

◎スクワラ・ニーアップ：左右交互に30回くらい動かしましょう

☆テンポよく繰り返しましょう♪



①胸を張り肩甲骨を寄せた姿勢でスタート。



②息をはきながら片膝をもちあげ、膝と肘を合わせます。
☆次は反対の膝と肘で、繰り返しましょう

先月のバージョンアップ版で紹介した運動です。動作を大きくして効果的に脂肪を燃やしましょう!!



同フィットネスクラブ 健康運動指導士 齋藤 和人 さん

シリーズ 床ずれ予防その2 公立藤田総合病院 褥瘡対策委員会

今月のテーマ 公立藤田総合病院看護部 皮膚・排泄ケア認定看護師 森 由美

床ずれはどのようにやって予防するの？ 対策は？

皮膚の観察をしましょう

予防① オムツを変える時、体をふく時、姿勢を変える時に皮膚が赤くなっていないかを見ます。皮膚の赤みは床ずれの危険信号です。

骨が出っ張った部位を観察

圧迫を少なくしましょう

予防② 圧迫を減らすには、寝る時の姿勢の変更や座っているときの圧迫を減らす寝具（体圧分散寝具）の使用が大切です。

皮膚を清潔にしましょう

予防③ 入浴、シャワーによって全身を清潔にしておくことが理想的です。入浴、シャワーが無理な場合にはタオルなどでふいて皮膚の状態をチェックしましょう。

しっかり食事をとりましょう

予防④ 栄養状態が悪くと床ずれが発生しやすくなります。また、傷が治るために必要なタンパク質、炭水化物、脂肪、ビタミン、鉄、銅などが不足すると床ずれは治りにくくなります。

皮膚が赤くなっているのを発見した場合、高齢者で発熱・転倒して動けない状態や認知症から皮膚を観察させてくれない場合

対策

床ずれのしやすい骨が出っ張ったところに、やわらかい物（毛布や敷きパットなど）を敷き、タオルやクッションを使用して向きを変えましょう!!

まずは、圧迫を減らすことが大切です

身近な相談者であるケアマネジャーやかかりつけ医に相談してアドバイスをうけましょう!

次回のテーマは、「リハビリでの床ずれ予防と対策について」です。