

オルソ通信

ひろゴンのデイサービス
×
整形外科ひろクリニック



現在、コロナウイルスが流行しています。『体力』の低下が、特に注意が必要です。『病気に打ち勝つ免疫力・回復する治癒力』その為には栄養、運動、休養が大事です。今回はコロナウイルス対策に役立つ情報をご紹介！

緊急事態宣言がもたらす第二の被害

●整形外科ひろクリニック

Tell:06-6655-3456

<http://www.ortho-q.co.jp/tomohirokai/hiroclinic/>

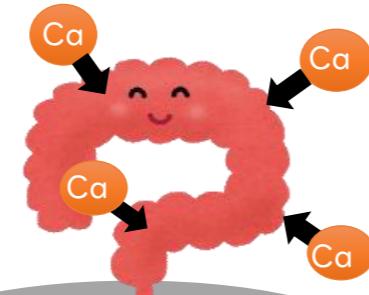
4月7日に緊急事態宣言が全国に発令され、約1か月半もの間国民は自粛生活を行いました。この「自粛期間」は、運動不足だけでなく、さらに深刻な事態を引き起こしています。それは、日光を浴びないことによる**骨密度の低下**です！

日光を浴びないと「ビタミンD」が作られなくなり、骨密度が下がります

「骨折」



につながります！



骨密度低下を予防！

ビタミンDとは？

●腸からのカルシウム(Ca)の吸収を助けてます！

●骨密度を良くするためにカルシウムだけを摂取するよりビタミンDと一緒にとった方が効率がいい。

ビタミンDの取り方は？

①ビタミンDがたくさん入っている食材

・干しシイタケ・マッシュルーム



②日光浴

日光をあびると皮膚で作られる



家の外に出て日光を浴び、簡単でもいいので運動を行いましょう！

60歳以上で骨密度を測ったことがない方は、クリニックで1度検査をしてみるのもいいと思います！

今だからこそできる親子体操 ☆1歳半～

●整形外科ひろクリニック：青木海璃

Tell:06-6655-3456

<http://www.ortho-g.co.jp/tomohirokai/iroclinic/>

1

膝立ちバランス(2歳～)

- ①親は図のように座り、子供は親の膝の上に立つ。
- ②最初は手をつなぐ、うまくなったら手をはなす。
- ③さらにうまくなったら親に背を向けて手をはなして行う。



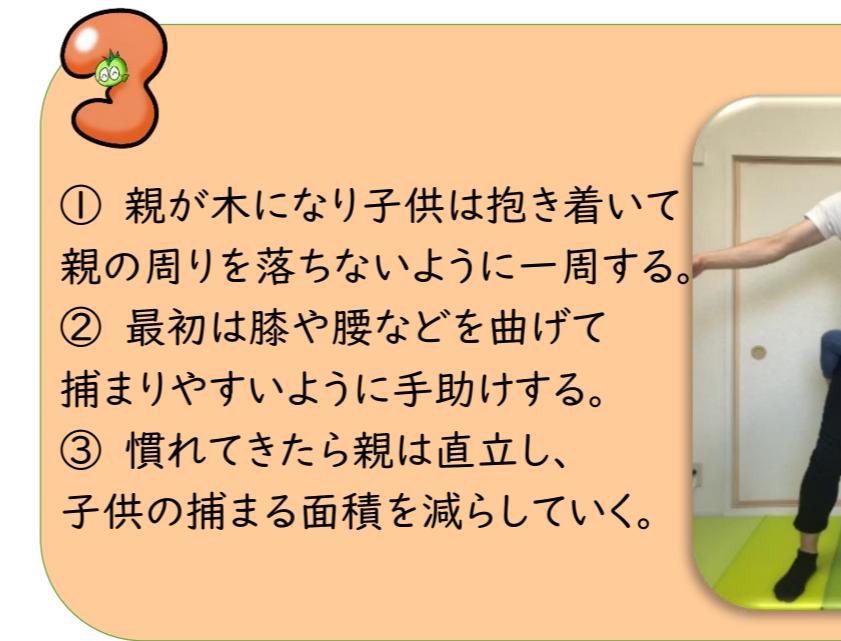
2

竹馬(1歳半～)

- ①親と両手をつないで立ち、両足を親の足の甲にのせる
- ②「右、左」の合図で前に進む。
前に進めるようになれば、後ろ、横方向へと進んでみる。

*ポイント

親と子供の足が離れないようにする!!



3

- ①親が木になり子供は抱き着いて親の周りを落ちないように一周する。
- ②最初は膝や腰などを曲げて捕まりやすいように手助けする。
- ③慣れてきたら親は直立し、子供の捕まる面積を減らしていく。



コロナだけじゃない！熱中症対策

●オルソ鍼灸院：鍼灸師 芳賀大晃
Tel:06-6651-0223
URL: <https://www.ortho-g.co.jp/tomohirokai/ortho/>

夏と言えば毎年話題になり気になる熱中症！

水分を摂っても、高温の場所で活動・運動している同じ条件でも、
熱中症になる人・ならない人がいます。

熱中症は「栄養不足」から起こります。

●私のおすすめ熱中症の予防

睡眠をしっかりとる
十分な休憩をとる

こまめな水分補給
(塩分・ビタミン・ミネラルを含む)

外の作業は
複数人で行う

日差しを防ぐ
風通しを良くする



一番大切なのは、ごはん、たんぱく質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂った体作り！



人間は、汗をかいて、体温をコントロールしています。
汗をかくと水分だけではなく、栄養も漏れ出します。

汗をたくさんかいているとき

水分が足りないと

- 血液の水分が抜けて中身がドロドロになります。
- 血管のまわりの細胞から血管ないに水分が移動し、血液が濃くなりすぎないように調節する、水を奪われた血管のまわりの細胞は水分不足になります。

こんな時に果汁ジュース・炭酸飲料を飲むと
さらに血液がドロドロになってしまふ！

何を飲むかが重要！



●熱中症を防げる飲み物とは？

熱中症対策には、人間の体液よりも少し薄い飲み物がおすすめです！

下記の表に簡単にまとめてみたので、参考にしてみて下さい！

	濃さ	飲むと
低張液 お茶・お水・紅茶(砂糖入り)	人間の体液よりも かなり薄い	一気に飲むと、水分が入りすぎて 血液を薄めてしまう
等張液 (アイソトニック飲料) 一般的なスポーツドリンク	人間の体液と 大体同じ濃さ	体に入りやすいように薄く調節された ものなのでスムーズに水分補給できる
浸透圧の調整飲料 (ハイポトニック飲料) OS-Iなどの熱中症対策飲料	人間の体液よりも 少し薄い	体に入りやすいように薄く調節された ものなのでスムーズに水分補給できる
高張液 砂糖たっぷりの炭酸飲料 果汁ジュース	人間の体液よりも かなり濃い	体から水分を奪って 血液をドロドロにしてしまう

色がついている飲み物が特に熱中症対策にはおすすめです！

外出先での感染対策

●つながり訪問看護ステーション：看護士 平口信子
Tel:06-6661-8861
URL: <https://ortho-g.co.jp/tm/tsunagari/>

家の外でトイレに行きたい！気をつけることは？

新型コロナウイルスは、肺やのどだけじゃなくて、じつは小腸でもたくさん増えるみたいなんです。
感染した人がトイレで下痢をしたら、もしかするとその飛沫が個室の中に残っているかもしれない。
だから、トイレではこの3つを守りましょう！

- 1 トイレの中ではあちこちさわらない
大人はトイレの中でスマホを見ない！
- 2 かならずフタを下げてから流す
これは他の感染症の予防のためにも大事なこと
- 3 用を足したら、手を洗ってきてきれいにふく

*男性は尿道口(粘膜)を直接さわるとよくないです。
用を足す前にも水で手を洗う習慣をつけるといいですね。

