

オルソン通信

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します！

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-g.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

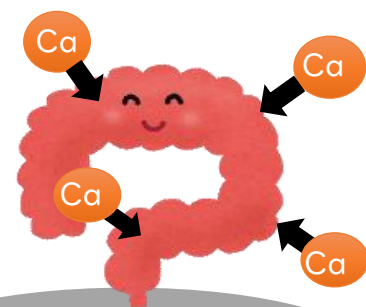
「骨折」



につながります！

ビタミンDとは？

●腸からのカルシウム(Ca)の吸収を助けます！
☞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も一緒にとった方が効率がいい。



骨密度低下を予防！

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



・鮭



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。



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

睡眠をしっかりとり
 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**てします。



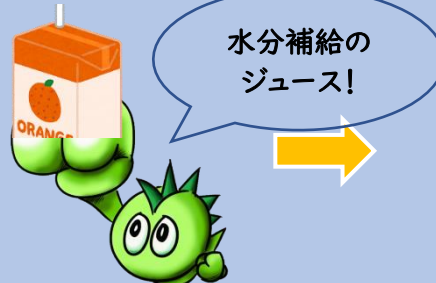
汗をたくさんかいているとき
水分が足りないと

- 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内に水分が移動し、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う!

何を飲むかが重要!



水分補給の
 ジュース!



もっとしんどい。。。.

💡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、参考にしてみてください!

	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-1 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:看護師 平口信子
 Tell: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。

