

介護ニュース

東北大学、高齢者の歯と睡眠時間に関する研究結果を発表

東北大学は10月5日、高齢者の睡眠時間と歯の本数との関係を示す研究結果を発表しました。

歯の数が少ないほど、健康に有害となる短時間睡眠あるいは長時間睡眠のリスクが高まることが明らかにされたのです。睡眠と糖尿病やメタボの間には深い関連性があり、適切な睡眠時間をとっていくことが、健康維持・死亡リスクの低下につながります。

研究結果を受けて同大学の研究グループは、歯を失わないように日ごろから歯の健康の維持を行うことが適切な睡眠時間を確保することにつながり、さらには健康寿命の延伸にもつながることが示唆される、と指摘しています。

Let's 脳トレ!

問題 「花を探しましょう」

タテ・ヨコ・ナナメのどこかに花の名前が隠れています。

8種類あります(^_^)

あ	う	ゆ	ひ	が	ん	ば	な
ざ	く	て	ま	わ	か	ぐ	い
じ	ひ	や	わ	さ	ふ	こ	り
さ	く	ら	り	ぼ	ゆ	ぶ	く
る	で	れ	べ	て	や	や	い
す	み	れ	ち	ん	く	ふ	て
べ	ち	ゆ	ー	や	だ	あ	く
り	い	ゆ	し	お	ぼ	ー	て

答えはこのページ一番下です

ヘルスケア情報局

「骨粗鬆症」



私たちの骨は、毎年1～4割が作り替えられています。このとき、骨を壊す力と作る力のバランスが崩れ、骨が弱くなる病気が骨粗鬆症です。女性だけでなく男性にも起こります。

骨が弱くなると、つまづくなどのわずかな衝撃や軽い転倒でも骨折します。骨折は寝たきりの原因になることがあるので注意が必要です。健診などで骨密度を測定してもらえるところもあります。気になる症状があれば、かかりつけ医に相談し専門医の紹介を受けましょう。

骨粗鬆症の予防法

- ☑ 栄養バランスのとれた食事をとる
- ☑ 適度な運動で骨に力を加える
- ☑ 転倒しにくくなるよう筋肉を鍛える



(日本医師会 健康プラザより引用させていただきました)

編集者Aのひとりごと

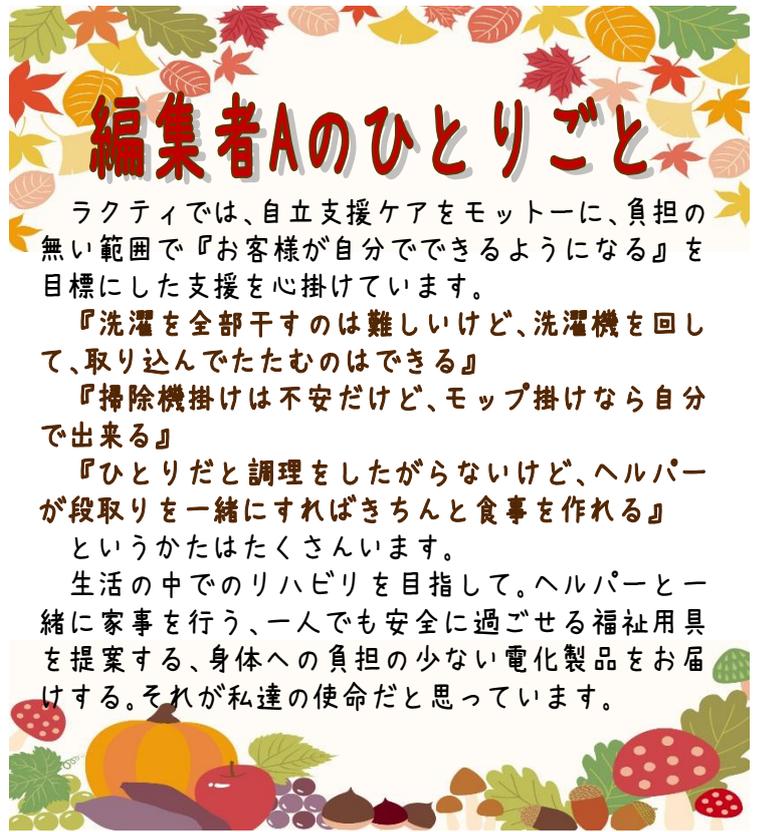
ラクティでは、自立支援ケアをモットーに、負担の無い範囲で『お客様が自分でできるようになる』を目標にした支援を心掛けています。

『洗濯を全部干すのは難しいけど、洗濯機を回して、取り込んでたたむのはできる』

『掃除機掛けは不安だけど、モップ掛けなら自分で出来る』

『ひとりだと調理をしたがらないけど、ヘルパーが段取りを一緒にすればきちんと食事を作れる』というかたはたくさんいます。

生活の中でのリハビリを目指して、ヘルパーと一緒に家事を行う、一人でも安全に過ごせる福祉用具を提案する、身体への負担の少ない電化製品をお届けする。それが私達の使命だと思っています。



for everyone's active life
すべての人の いきいきとした 暮らしのために

介護相談 ケアプラン作成 訪問介護 障がい居宅介護
福祉用具 住宅改修 家電販売 リフォーム

(有)あい家電

ケアステーション ラクティ

住所：大泉町坂田2-12-2

電話：0276-56-9237

ホームページ：<http://ai-kaden.jp/>



↑公式HP・ブログ



lactie
for everyone's active life

Let's脳トレの答え

- ①ひがんばな
- ②ひまわり
- ③さくら
- ④さぼてん
- ⑤さるすべり
- ⑥すみれ
- ⑦らべんだー
- ⑧しゃくやく

あ	う	ゆ	ひ	が	ん	ば	な
ざ	く	て	ま	わ	か	ぐ	い
じ	ひ	や	わ	さ	ふ	こ	り
さ	く	ら	り	ぼ	ゆ	ぶ	く
る	で	れ	べ	て	や	や	い
す	み	れ	ち	ん	く	ふ	て
べ	ち	ゆ	ー	や	だ	あ	く
り	い	ゆ	し	お	ぼ	ー	て