

# リハビリケアかつしかの



## 繰り返し利用システム

「ご自宅」と「リハビリケアかつしか」を  
3ヶ月程のサイクルで繰り返し利用するシステムで

- ★**メリット1** 入所中は毎日リハビリをすることができます。退所しても併設のショートステイ・通所リハビリ・訪問リハビリを利用することで、切れ目なくリハビリを続けることができます。
- ★**メリット2** 無理なく介護を続けることが可能です。3ヶ月ごとに施設に入所されるのでご家族負担が軽くなります。
- ★**メリット3** リハビリの専門職が必ずお宅訪問をします。入所前や退所後にご自宅に伺い、ご家庭内のお困り事等相談に乗ります。適切な**介助方法**もご指導致します。

広々とした  
リハビリ室

訪問にも  
伺います！



医療法人社団協友会 介護老人保健施設

リハビリケアかつしか

〒124-0025

東京都葛飾区西新小岩3-37-8 TEL 03-5672-1178



# かつしか リハビリ通信

平成28年8月  
No.0023  
記事☆PT齊藤洋  
編集☆リハビリ科

訪問リハビリを開始致しました。お気軽にご相談ください。

①メタボリックシンドロームの改善には、まずは体重の5%を減量することを目標としましょう。それだけで、内臓脂肪は減りますし、高血圧・高血糖・脂質異常も改善がみられます。メタボリックシンドロームの改善には消費エネルギーを増やし、1日のエネルギーの出入りを赤字にすることが大切です。

メタボリックシンドローム改善のための基本戦略

BMI 計算式  $BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$

■肥満の判定基準

	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
通常体重	18.5以上 25未満
肥満	25以上 30未満

BMIとは肥満を判定する国際的に使われている指標です。大規模な疫学研究でも最も死亡率が低かったBMI『22』を適正体重としています。

肥満度セルフチェックBMI(体格指数)

メタボリックシンドロームを予防しよう。体を動かすことが健康への第一歩！まずは自分の肥満度を知りましょう。

今月のテーマ『メタボリックシンドローム』

### BMIを減らす運動

スクワット (大腿と腰の筋)



ヒップエクステンション (大腿と臀部の筋)



③その上で運動を習慣にしたいものです。散歩・軽いジョギング・水泳など、軽めの運動で結構です。呼吸が十分できる、ややきつい位の有酸素運動で体にたまった脂肪を減らすためには最適です。運動で消費エネルギーを増やすとともに、筋肉量を増やして基礎代謝を高める効果もあります。基礎代謝が増えれば、減量後のリバウンドも起こりにくくなり、**太りにくい体になります**。減量を進めるとき、食事と共に運動が重要なのはこの為です。

④基礎代謝を高めるには、ある程度強度のある筋肉を鍛える運動が必要です。比較的簡単に行うことができる伏せ等があります。日常生活の中で膝上げ・腕立てを鍛える運動・歩くなどの軽い運動を続ける・筋肉を鍛える運動をとり入れる、この3つを習慣にすることが、**メタボリックシンドロームの解消への近道です**。

②そのためにはまず、日常生活の中で積極的に体を動かすことであり、**できるだけエスカレーターやエレベーターは利用せず、歩く、階段を昇る事を心がけましょう**。

入所・通所・訪問リハビリのご相談は 03-5672-1178

介護老人保健施設 リハビリケアかつしか <http://www.rc-katsushika.jp/>

