

＜毎日1杯でリスクが1/3に＞緑茶を飲む習慣と認知機能低下との関連を発表

金沢大学は、緑茶を飲む習慣が認知機能低下のリスクを減少するとの研究結果を発表した。

研究は、同大医薬保健研究域医学系の研究グループが、認知症の早期発見・予防をめざす研究プロジェクト行ったもの。

緑茶を飲む頻度とその後の認知機能低下との関連を調べたところ、約5年後に認知機能が低下しているリスクが緑茶をまったく飲まない群と比べ、緑茶を週に1～6回飲む群では約1/2に、緑茶を毎日1杯以上飲む群では約1/3に減少していることを見出した。

この結果から、緑茶摂取習慣が認知機能低下に予防的効果を有する可能性が示唆された。また、緑茶に含まれる天然化合物の作用機序の解明により、有効かつ安全な認知症予防法開発につながる事が期待されるという。

健常者の緑茶摂取と将来の認知機能低下のリスクとの関係についての研究は初である。

＜認知症家族会＞制度改正反対の署名6万人分を厚労省に提出

公益社団法人認知症の人と家族の会は、4月22日、現在、衆議院で審議されている地域医療・介護総合確保推進法案に関して、「認知症患者が適切な介護保険サービスを受けられなくなる」として、64,344人分の反対署名を集め、厚生労働省に提出した。

同会は全国の認知症の患者や家族を対象に、35年にわたり相談活動を行ってきた家族会の草分け的存在。介護保険制度の改定案が今国会に提出されるに当たり、「消費税を増税する一方で、介護保険の負担を増やし給付を抑制することは道理にも合わない」(総会アピール)と考えて、署名活動を行ってきた。

「家族の会」が独自に署名活動を行うのは、結成以来35年目にして初めてのことで、これまで、厚労省や自治体への要望書の提出は行ってきたが、署名活動は行ったことがなかった。それにもかかわらず、署名を行うことを決定したのは、数年前から介護保険の使いにくさが増してきて、今回の法改正で提案されている内容はそれだけでなく介護保険制度の後退につながる内容だったからだという。

寄せられた署名は、同会の高見代表理事が、厚労省で、原勝則老健局長に手渡した。

＜保団連＞「医療・介護総合法案」の廃案を求める声明を発表

医師・歯科医師の団体である全国保険医団体連合会は、医療・介護制度を改正するための一括法案の廃案を求める声明を発表した。

この法案は、「効率的かつ効果的な医療提供体制」、「地域包括ケアの構築」の名のもとに、患者を入院から在宅へ、施設から地域へと押し出して安上がりの医療・介護を患者に押し付けるものである。在宅医療や居宅における介護の体制を整える保証もないままこのような法案を強行することは、医療難民・介護難民をさらに生み出すことになりかねないと批判。

訪問リハビリマッサージ☆ 施術時間延長！30分～40分へ！

・当社は関係法規・指導に基づいた訪問・施術を行っております。施術実績も平成12年より 11年間で延べ3150人のご利用者様にリハビリマッサージを提供させて頂いております。総施術回数は48万回となっております。

***当社ホームページ(<http://sunmedical.biz/>)のブログにて「スタッフの声」が見れます！**

<運動不足が身体に及ぼす影響> 筋力低下

身体を動かすことが減る・少なくなると当然、筋肉も使われなくなってしまいます。筋肉を使わなくなるということは筋繊維も細くなり、必要なときに発揮できるパワーも少なくなります。そのため、動かさなくなればなるほど筋肉は落ちていき、それに伴って関節の可動性も少なくなっていきます。

厚生労働省調べによると、安静臥床(安静に寝ている状態のこと)による筋力低下について以下のような調査結果が出ているそうです。

- 1週間寝たきりの場合・・・筋力が**20%**低下
- 2週間寝たきりの場合・・・筋力が**36%**低下
- 3週間寝たきりの場合・・・筋力が**68%**低下
- 4週間寝たきりの場合・・・筋力が**88%**低下
- 5週間寝たきりの場合・・・筋力が**96%**低下



低下した筋力を取り戻すには？

- 1日の安静臥床 → **1週間**
- 1週間の安静臥床 → **1ヵ月**
- 2週間の安静臥床 → **2ヵ月**
- 4週間の安静臥床 → **6ヵ月**

元に戻すのには1日の安静臥床の場合ですと、なんと1週間もの時間を要するのだそうです。

寝たきり状態やそれに近い状態が長くなると、筋力が低下するばかりではなく、いろいろな症状が出てきてしまいます。

安静を余儀なくされた場合、筋力は1日に3～5%ずつ低下していきます。また、関節も徐々に固まり、萎縮が進んでいきます。体を動かさないと、全身の機能が低下しますます身体を動かさなくなって、さらに症状が悪化するという悪循環に陥ります。衰えた筋力や体力は進行が早く、回復するには長い時間が必要になります。

<味の素>りんご風味でおいしく低カロリーの経口補水液「アクアソリタ」を発売

味の素株式会社は、持ち運びに便利でリキャップもできる、経口補水液「アクアソリタ(R)」500mL(ペットボトル)を、発売した。「アクアソリタ(R)」は、体内水分量が不足しがちな高齢者をはじめ、幅広い年齢層に夏場の熱中症対策や毎日の水分・電解質補給に役立つ、おいしい経口補水液だ。特に高齢者宅では、万一の脱水・熱中症に備えて常備しておくことよいだらう。

【製品概要】

- 製品名:「アクアソリタ(R)」500mL(ペットボトル)
- 容量/荷姿:500mL/24本入り
- 特長:
 1. 吸収が速い
 2. 優れた水分の体内保持
 3. おいしさへのこだわり
- 召し上がり方:常温または冷やしてお飲みいただけます。



「アクアソリタ®」
500mL
(ペットボトル)



<サン介護マッサージ>

健康保険による訪問リハビリマッサージ

お試しの体験マッサージ実施中

TEL 0120-20-3600