

# 信越リハビリニュース

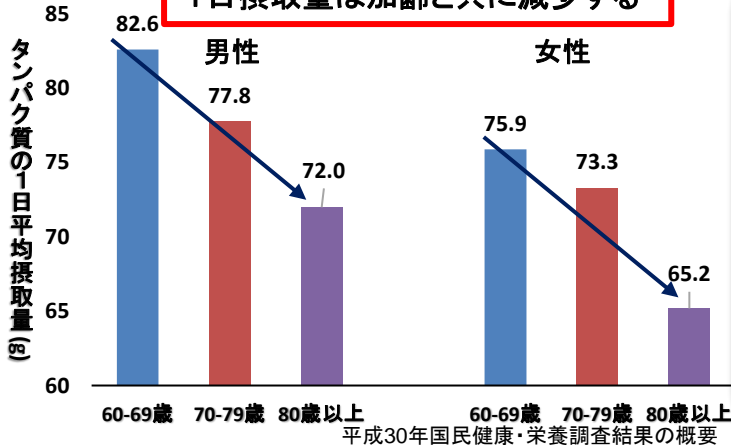


若いころに比べて食事の量や内容が変わったと感ずることはありますか。食事は健康のためには欠かせない重要な要素です。

今回は筋肉を作るのに大切なタンパク質についてご紹介します。

タンパク質とは・・・筋肉や血液、免疫物質などの体のもとになる重要な栄養素。筋肉を大きくするには、適切な運動と食事(タンパク質)の組み合わせが大切です。歳をとり、お肉などを食べないと不足しやすくなります。

1日摂取量は加齢と共に減少する



タンパク質の1日平均摂取量は、加齢とともに減少していきます。

65歳以上の1日の摂取する推奨量は、**男性60g、女性50g**です。

右図の平均摂取量は推奨量を超えているように見えますが、**個人差が大きく、推奨量に満たない人は多い**と言われています。

歳を重ねるにつれ食べる量には注意が必要かもしれません。



タンパク質を過剰に摂取するとカロリーオーバーにより肥満となったり、腎臓や肝臓に負担をかけたり、体に危険なこともあります。もっと詳しく知りたい方や栄養に関して相談したいという方は、主治医の先生や栄養士さんに気軽にお声掛けください。



みなさんはリハビリテーションという言葉はご存知でしょうか。リハビリテーションには病院や施設によって役割や目的、種類は様々あります。

今回は信越病院のリハビリテーションを紹介させていただきます。

**入院リハビリ:**手術やケガにより入院された患者さんに対して、患者さんそれぞれの症状や生活状況に合わせたリハビリを実施します。

**外来リハビリ:**通院されている患者さんに対して、生活中での困難感を少なくし、畑仕事などのやりたい事に対するサポートや体力作りをさせていただきます。

**訪問リハビリ:**ご要望や生活状況に合わせて、より生活に合わせた動作の練習や運動をご自宅で行います。また介護するご家族の方へもアドバイスや相談をお受けし、介護時の負担を減らすお手伝いをさせていただきます。



リハビリにもたくさんの種類があります。みなさんの必要に応じてご相談ください。

●リハビリテーション科ではミニ講座の依頼もお待ちしております。健康体操や転倒予防など様々なテーマでお話しや体験、実技を交えることも可能です。どうぞお気軽にお声掛けください。 TEL:026-255-3100

●今回のようなお話は病院ホームページ(<https://shin-etsu-hsp.jp/publics/index/92/>)にまとめて掲載しておりますので、その他の情報についてもご興味があれば確認してみてください。