

平成24年10月号

患者図書室“いきいきの森”だより

9月度利用ランキング

| 順位 | タイトル | 著者 |
|----|------------------------|-----------|
| 1 | 心臓病の治療と食事療法[334] | 天野 恵子 |
| 2 | ストレス対策で病気を防ぐ、治す本[8084] | 村上正人、則岡孝子 |
| 3 | 60歳からの糖尿病[8109] | 阪本 要一 |

♥生活習慣として運動を取り入れましょう♥

運動の強さ：220から年齢を引いた心拍数「最大心拍数」の50～70%
が安全で効果的な目安です。

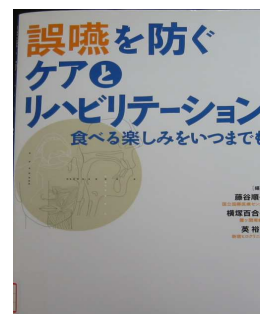
運動の時間：20～30分くらいで十分です。

運動の頻度：週に2～3回で十分です。

図書の紹介

タイトル：**誤嚥**を防ぐケアとリハビリテーション

著者：藤谷順子・横塚百合子・英 裕雄



在宅で療養されている高齢者は、さまざまな基礎疾患により、誤嚥を起こしやすい状態であることが少なくありません。

誤嚥を防ぐには、いわゆる「のど」のリハビリばかりではなく、全身の体力の向上、食事の注意、口腔ケア、体重や咳の観測など多岐にわたる対応が必要になります。

本書がリハビリに携わっておられる方々の一助となれば幸いです。

