

心リハチームに新たな仲間が加わりました。☆



今年からお世話になります、理学療法士の嶋中虹奈です。新しく学ぶ事も多く大変な部分もありますが、先輩方にご指導いただきながら自己研鑽を重ねていきたいと思っています。よろしくお願いします。



日々の臨床の様子



CPX学習中

塩分濃度計で健康管理！

心疾患や脳卒中などの循環器病をお持ちの方は、塩分摂取量を控えることがとても重要で1日の塩分摂取量は6g以下が推奨されております。塩分を摂りすぎると体内に水分が溜まりやすくなり、血圧を上げ、心臓や血管に負担をかける原因になります。残念ながら青森県は食塩摂取量が全国1位です。

高齢になると舌の表面にある味を感じるセンサー(味蕾)が減少し、気づかないうちに塩分を摂りすぎている傾向にあることや、逆に塩分量を気にしすぎるあまり、食事量が減ってしまい筋力低下(フレイル)につながり、さらなる心機能低下につながることがあります。塩分濃度計を使うことで正確に日頃摂取している塩分量をチェックでき、塩分の摂りすぎや思い込みによる不要な食事量低下を改善することにつながります。

リハビリ科でも調理訓練をする場面も多くあるため活用して健康的な食事ができるように支援いたします。家電量販店でも購入可能ですので皆さんも一家に一台用意して健康的な食事を目指しませんか？

