

# リハビリ講座

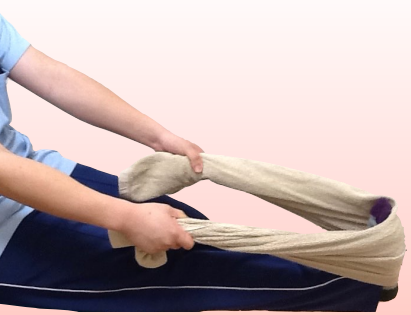



こんにちは、理学療法士の小峠です。  
今回はタオルを使った運動を幾つか紹介したいと思います。  
座ったままで出来る運動なので、気軽に挑戦してみたいと思います。  
※バスタオルくらいの大きさのものを用意してください。



タオルを写真の様に構え、身体を前に倒します。限界まで倒した後、最初の位置まで戻しましょう。これを10回行います。

次はタオルを上にも構え、身体を左右に倒します。限界まで倒した後、反対側も行います。左右合わせて10回行います。



最後は足の運動です。写真の様にタオルを足に掛けます。足を反らしながらタオルを引っ張ります。これを10秒ほど行いましょう。うまく出来るとふくらはぎに張りを感じるはずです。左右2回ずつ行います。

今回はこれで終わります。痛みを感じた場合は実施を控えて下さい。

H26年10月号 VOL.42

# ひゅーまんだより

もみのき つばき

涼やかな秋空の下、

紅葉の便りがあちこちから聞こえてきます。

エアコンが不要な気温になってきましたが、

寝る時に窓を開けて寝ていませんか？

この時期、昼は快適でも朝晩はかなり冷え込みます。


睡眠時は体温コントロールが鈍くなっているため、  
夜間の気温低下に備えて体を暖かくしておきましょう。

これからインフルエンザなどが流行りだすので、

体調を崩さないよう注意していきましょう。

ケア・サービスもみの木  
もみの木ケアプランセンター  
シニアコミュニティもみの木  
〒820-0004  
福岡県飯塚市新立岩1451番地1  
電話：0948-26-8338

シニアコミュニティつばき  
〒820-0084  
福岡県飯塚市椿123番地7  
電話：0948-29-5366

 ヒューマンホールディングス株式会社



# 薬の正しい使い方



## 薬の用法・用量、タイミングを正しく守る

飲み薬は決められた量よりも多く飲めばさらによく効く、というのではなく、逆に副作用や中毒などが現れる危険もあります。薬を飲むタイミングについても同様です。定められた用法・用量、そして薬を服用するタイミングをきちんと守りましょう。

Q.薬を飲むタイミングって？

A.用法の指示のうち、「食前」「食後」「食間」とは次のタイミングを言います。

- ・「食前」：食事の1時間～30分前  
(胃の中に食べ物が入っていないとき)
- ・「食後」：食後30分以内  
(胃の中に食べ物が入っているとき)
- ・「食間」：食事の2時間後が目安  
(食事と食事の間、食事時の服用ではない)



Q.もし、薬を飲み忘れたら？

A.気づいたときにすぐに飲みましょう。ただし、次の服用時間が迫っている場合は1回分を抜いて、その次からいつものように飲みます。決して2回分を一度に服用してはいけません。なお、薬の種類によっては、飲み忘れたときの対応が異なる場合があります。薬を受け取る時に、医師や薬剤師に確認してください。

## 薬の保管方法の四つのポイント

A	B	C	D
薬は、湿気・光・熱によって影響を受けやすいため、ふたや栓を固く閉めて直接日光に当てないように保管しましょう。	薬の誤用を避けるため、食品・農薬・殺虫剤・防虫剤などと一緒に保管するのは絶対やめましょう。	薬の種類や使い方が分からなくなり、誤用によって事故を招く恐れがあるため、他の容器に入替えての保管は避けましょう。	分解・成分の変質によって本来の効果を得られなくなる場合があるため、有効期間を過ぎている薬の服用はやめましょう。

# 勉強会 9月



平成26年9月18日(木)、シニアコミュニティつばきにて勉強会を開催いたしました。今回は、「安全に行える機能訓練」について勉強しました。理学療法士の緒方が機能訓練をするときの運動強度・運動量、運動・移動方法及び注意点を説明しました。



今回の勉強会を通して、スタッフたちは安全に機能訓練を行うための要領を身につけました。利用者様一人ひとりの状況に応じたサービスの提供ができるよう、これからも毎月一回勉強会を実施していく予定です。

次回の勉強会は、10月下旬に行う予定です。内容が決まり次第、ホームページにて掲載致します。ご参加希望の方は、0948-26-8338までお電話下さい。

## 機能訓練の基本

### 運動強度・運動量

- ・瞬発力を付ける場合・・・高負荷 低頻度(無酸素運動)
- ・持久力を付ける場合・・・低負荷 高頻度(有酸素運動)

### 運動方法

- ・起立訓練・・・浅く腰掛ける、足幅は肩幅程度に開き、足を引きます。お辞儀をしながら立つ。
  - ・歩行訓練・・・必ず患側か後方で介助しましょう。  
「少しきつい」と思う程度までで「きつい」まではしない。
  - ・段差昇降・・・昇る時は健側から、降りる時は患側から足を出す。  
膝関節や股関節の骨変性などがある場合は中止する。
- ※注意点・・・糖尿病がある場合は低血糖発作の症状を把握し、発作が起きた場合のために飴玉などを準備しておく。  
(低血糖症状：脱力感、空腹感、動悸、冷汗、手指震戦、頭重感)

## お心遣いへの断り

弊社では、ご提供する介護サービスに対する皆様からの謝礼、贈り物等につきましては、固くお断り致しております。何卒ご理解の上、ご了承下さいますようお願い申し上げます。

代表取締役社長 花元 照美