

# 小峠PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の小峠です。  
今回はトレーニングではなく、立ち上がりと座りの動作について紹介させていただきます。  
立ち上がりの動作は人それぞれであり、これが絶対に正しいというものではありません。ですが、あまりに形の崩れた立ち上がりをしていると腰や膝など様々な箇所の痛みにつながります。



## 立ち上がり



まずは立ち上がるための姿勢です。少し浅めに座り、脚は肩幅に開きます。両足(かかと)を少し後ろに引いて、おじぎをするように体をしっかりくの字に曲げ、そこからゆっくり立ち上がります。その時、両手は膝の上に置くのが良いでしょう。写真の矢印の様に体を動かすのがコツです。

## 座り



座る時もまずは体をしっかり曲げ、そこからゆっくりお尻を着けて座っていきます。急に座ると腰部の圧迫骨折や痔につながりますのでゆっくり座りましょう。この動作も何度か繰り返せばそれだけで運動になります。

# ひゅーまんだより

平成27年5月号 VOL.49

もみの木 つばき [検索](#)



目には青葉が映り、こころ清々しい五月がやってきました。  
家々にかけてられた鯉のぼりは、子どもたちの健やかな成長を願う親の愛情を映し出すように元気に青空を泳ぎ、その家の子どものほほえみと家族の楽しい笑い声が聞こえてきそうです。  
子どもたちから元気をもらって、春を精一杯楽しみましょう！

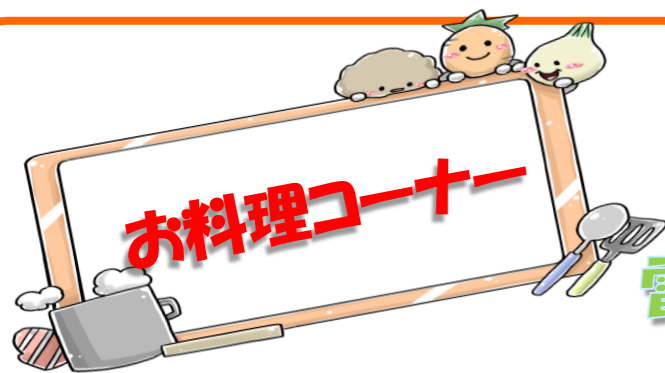
ケア・サービスもみの木  
もみの木ケアプランセンター  
シニアコミュニティもみの木  
もみの木相談支援センター

〒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





## チンして簡単！ 電子レンジレシピ特集!!

### ★玉ねぎが主役の一品！レンチン玉ねぎ★



#### 材料(1人分)

新たまねぎ 1個  
かつおぶし 適量  
しょうゆ 適量

①



新たまねぎは上下を  
カットして皮をむき、  
上から十字に切れ目を入れます。

②



横から見るとこんな  
感じです。  
指のあたりまで切れ目  
を入れます。

③

ラップでふんわり包み、  
レンジでチンします。  
(600Wで4分30秒)

④

お皿に盛り付け、  
かつおぶしとしょう油を  
かけたら完成です。

### ☆鶏モモ肉でレンチン鶏ハム☆

#### ポイント!!

①

鶏モモ肉は塩麴を  
まぶしてジッパー付きの  
袋に入れ冷蔵庫で  
1~2日保管します。

②

皮を内側にしてロール状  
に巻いてラップで包み、端  
はキャンディ縛りにします。  
楊枝で何箇所か穴を  
開けておきましょう。

③

耐熱容器に入れて  
電子レンジでチンします。  
(600Wで5~10分)

④

中心を竹串で刺し  
透き通った水分が出れば  
火が通ってます。  
冷めてからお好きな厚み  
に切ったら出来上がりです。



#### 材料

鶏モモ肉 2枚  
塩麴 大さじ3

### 新職員紹介



#### 看護職員 池田 清美

こんにちは。4月1日からシニアコミュニティつばきで働かせて  
頂いている池田清美です。まだ全然仕事に慣れていません  
が、少しずつ皆様のお役に立てるよう頑張っていきたいと思  
います。どうぞよろしくお願いいたします。



#### 介護職員 相坂 雅子

4月よりシニアコミュニティつばきで働いております、相坂と  
申します。1日も早く皆様の名前と顔を覚え、皆様とつばきで  
楽しく過ごしていきたいと思って頑張っておりますので、どうぞ  
よろしくお願い致します。



#### 介護職員 津野 由美

4月からシニアコミュニティつばきで勤務させて頂いている津野由美で  
す。週3日、月・水・金の勤務ですが、早くお顔とお名前が一致するよう  
に努めてまいりたいと思っております。皆様に信頼される介護士になれる  
よう一生懸命頑張りたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願い致します。



#### 介護職員 増田 衣里菜(えりな)

シニアコミュニティもみの木で働かせて頂くことになりました  
増田衣里菜です。何でも話やすく頼れる様な職員を目指し  
ています。皆様が笑顔で過ごして頂けるよう努めていきます  
のでよろしくお願いいたします。

### 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、固くお断りいたしております。  
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 花元 照美

