

# 古賀OTのリハビリ講座



こんにちは、作業療法士の古賀です。  
今回は手首と手の指のストレッチをご紹介します。

## 手首のストレッチ

①



まっすぐ立ち、胸の前で  
両手のひらを合わせます。  
両肘はできるだけ外に張り出し、  
親指は胸につけたままにします。

②

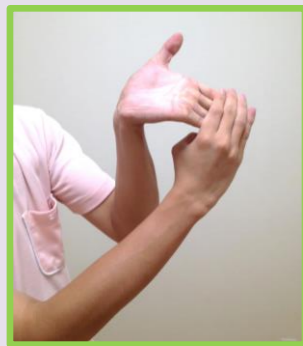


そのままの姿勢でゆっくり  
両手を下げていき、  
指の先端だけが触れ合う  
ようにします。

①と②を  
くり返し  
行いましょう

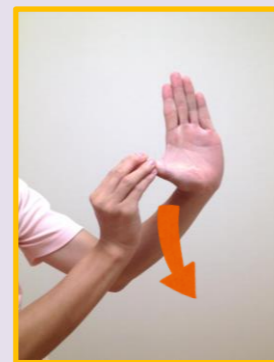


## 手の指のストレッチ



右手の親指を除く  
四指で左手の四指  
をつかみ、ゆっくり  
押し曲げます。

左手が終わった  
ら右手と交互に。



左手の親指を右手の  
指でつかんで伸ばし  
ます。  
左手が終わったら  
右手も同様に。

親指以外の  
指もやって  
みましょう



**<注意>無理に曲げすぎないように行って下さい！**

# ひゅーまんだより

平成27年8月号 VOL.52

もみの木 つばき

検索

## 夏の思い出

夏が来れば 思い出す  
はるかな尾瀬 とおい空  
きりの中に 浮かびくる  
やさしい影 野の小路  
みず芭蕉の花が 咲いている  
夢見て咲いている 水のほとり  
しゃくなげ色に たそがれる  
はるかな尾瀬 とおい空

夏が来れば 思い出す  
はるかな尾瀬 野の旅よ  
花の中に そよそよと  
ゆれゆれる 浮き島よ  
みず芭蕉の花が 匂っている  
夢見て匂っている 水のほとり  
まなこつぶれば なつかしい  
はるかな尾瀬 とおい空



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



# 丸ごとトマトの炊き込みご飯♪



材料（4合分）	
お米	4合
トマト	中から大2個
ベーコン	2枚
好きなキノコ （しめじ・エリンギ・舞茸など）	1パック
★調味料	
鶏ガラスープの素	小さじ4
塩	小さじ2
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2
ガーリックパウダー（あれば）	少々

**1** お米を洗ったら、4合の線より少なめに水を入れ炊飯器にセットする  
（炊飯スイッチはまだ入れません）



トマトのへたを包丁で切り落とす



十字に切り込みを入れる



ベーコンは細切りにして、キノコは洗って手でさいておく



①の炊飯器に【調味料】を入れ、混ぜ合わせる



ベーコンときのことトマトを炊飯器に入れ、炊飯スイッチを入れる



ご飯が炊けたら、トマトを潰しながら混ぜます



盛り付けて、ブラックペッパーや乾燥パセリ等をふりかけたら出来上がり

## 勉強会 7月

平成27年7月23日（木）、シニアコミュニティつばきにて勉強会を開催致しました。今回は「くすり」とはどのようなものなのかについて勉強しました。

病気が治る手助けをしてくれる「くすり」ですが、間違った飲み方をしたり、決められた量を自己判断で変えたりすると、その効果は無効となるばかりでなく有害でさえあります。

常用している「くすり」の種類が変更になったことで、今までになかった症状（副作用）が出ることもあります。同じ咳でも、風邪なのか、くすりの副作用なのかによって、私たち職員の対応も変わってきます。

利用者様一人ひとりの小さな変化に気づき、適切かつ迅速に対応させていただくために、今後も「くすり」の知識を深めていきたいと思っております。

次回の勉強会は  
8月21日（金）に行う  
予定です。  
ご参加希望の方は、  
0948-26-8338 まで  
お電話下さい。



### くすりの作用時間

- 1日3回の内服薬・・・30分位から効果が現れる。5～6時間程効果が持続。
- 1日2回の内服薬・・・30分位から効果が現れる。8～12時間と比較的長い効果を継続させる事が出来る。
- 口腔崩壊錠・・・溶けるのが早く吸収も早くなっているため、数分で効果が現れる。
- 便秘薬・・・6～8時間後位に穏やかに効果が出始める。
- 座薬・・・10～30分後位に効果が現れる。ある程度の即効性がある。
- 外用薬、点眼・・・1～2分程で効果が現れる。
- 静脈注射・・・5～10分程で効果が現れる。直接静脈に薬物を注入するので即効性がある。

### 湿布薬の正しい使い方

痛いところの中心に湿布を貼れば、皮膚から吸収され患部全体に効果があります。何枚も並べて貼らないように気をつけましょう。

## 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