

小嶋PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の小嶋です。
今月はふくらはぎの筋肉を伸ばすストレッチを紹介します。
ふくらはぎの筋肉が硬いと足がつったり、足が上手く動かず
転んでしまうことがありますので、常に柔らかく保ちたいものです。
今回は立って出来るものと座って出来るものの2種類を紹介します。

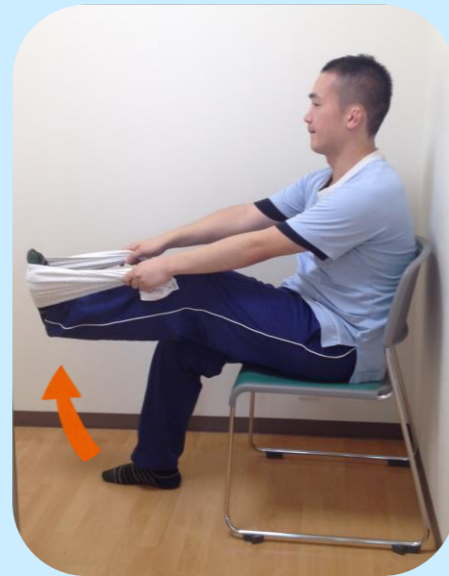


座って出来るストレッチ

まず、タオルを
準備しましょう！
スポーツタオルの
ような細長い物が
適しています



①写真の様にタオルを
足に通します。

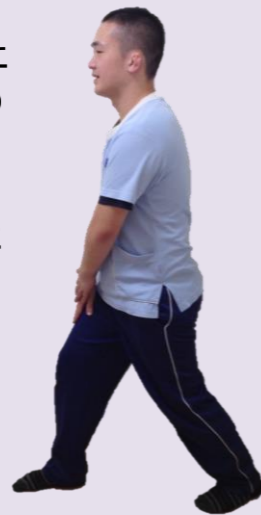


②タオルを両手で引っ張り
ながら膝を伸ばします。
この時出来るだけゆっくり
伸ばすようにして下さい。



立って出来るストレッチ

①片膝を前に
出して写真の
ような姿勢に
なります。
両手はどこに
ついて
構いません。



②前の膝を曲げ、
腰を落とします。
反動をつけて
一気に曲げたりせず、
ゆっくり曲げましょう。

限界まで曲げたら、
そこで10秒保ちます。

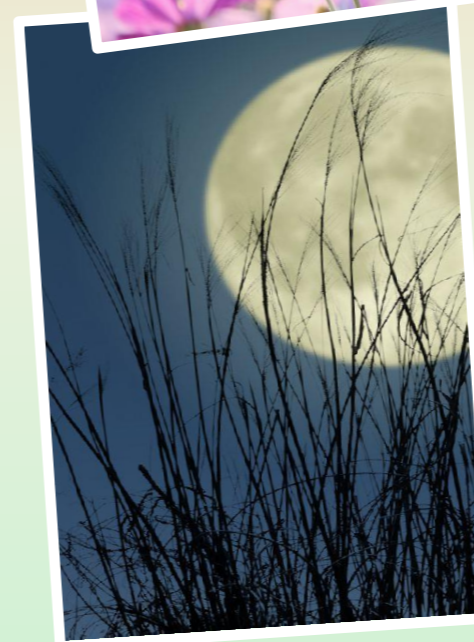


後ろ足の
かかとを
地面から
離さない
ように

ひゅーまんだより

平成27年9月号 VOL.53

もみの木 つばき [検索](#)



今年は梅雨明けが遅く、そして涼しくなるのが早い
なんとも短い夏でしたね。

先日の台風15号上陸は福岡県民にとって久しぶりの
大きな台風でした。皆様、被害などなかったでしょうか？

台風が近づくと気圧の変化が大きく、気温や湿度の上下によって
喘息や高血圧、喉やお腹の調子が悪くなるなど
身体への影響も大きくなります。

再び大きな台風がやってこないとも限りません。
食事に気を付け睡眠をしっかりとり、体調を整えておきましょう。

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
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

煮物に飽きたら！里芋サラダ★



材料（約4人分）

里芋(中サイズ)	4個(300g)
ベーコン	2枚
しめじ	1/2パック
キャベツ	1枚
人参	40g
ちくわ	2本
オリーブ油	大さじ1
塩	ひとつまみ
味噌	大さじ2
マヨネーズ	大さじ4

1



キャベツ・人参は千切りに。しめじはほぐします。ちくわは1～2ミリのスライスに、ベーコンは2～3ミリの切ります。

2



フライパンを熱し、オリーブ油を引き①を中火で炒め塩をふります。野菜がしんなりし、ベーコンにも火が通れば、火を消します。

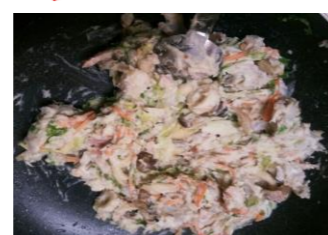
3



皮をむき火を通した里芋をマッシャーやスプーンで潰し、②と和えます。

下に里芋の簡単な下処理の仕方を紹介しています。

4

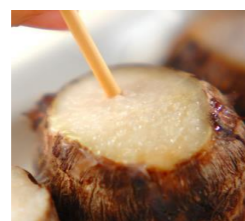


ある程度里芋が潰れたら、味噌とマヨネーズを全体に混ぜあわせて出来上がり。

超簡単！里芋の皮むき！



里芋の表面をキレイに洗い、端っこの部分を二箇所切り落とします。



耐熱容器に里芋を入れ、ラップをかけ竹串がすっと入るようになるまで電子レンジでチンします。(里芋10個…600wで約5分)



ラップを外して数分放置し、触れる程度の温かさになったら里芋の表面をプッと押しと皮に少し隙間が出来ます。



あとはこの隙間からペロペロと皮を剥きましょ。

勉強会 8月

利用者様の身体状態の見分け方

- ①体温
- ②血圧
- ③脈拍
- ④呼吸
- ⑤動脈血酸素飽和度
- ⑥瞳孔
- ⑦表情・顔色・口唇色・指先・爪などの変化
- ⑧全身の痛み・出血・外傷・痺れなどの有無
- ⑨排泄の状態



平成27年8月21日(金)、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「緊急時における介護職の役割」について勉強しました。

「突然、呼吸が乱れた」「意識障害が発生した」「身体全体が痙攣した」等の異変があった際、介護現場の職員の迅速かつ適切な対応が利用者様の命を守ることに繋がります。

利用者様に異変が起こった際は医療機関へと迅速に連絡し、その状況を引き継いだり、一時救命措置(気道確保・AEDを用いた除細動・人工呼吸・心臓マッサージ)で生命を直接救うこともあります。

利用者様の現病歴や既往歴、服用している薬、普段の様子などを職員一人ひとりがしっかり把握しておくことで、「いつもと様子が違う」といった異変に早急に気付くことが出来ます。

また、いつも違うのはどういった点なのかを具体的に説明出来ると、医療従事者への説明も明確化しその後の対応も素早く行えます。

緊急時の対応の迅速化は日頃の努力の積み重ねと心し、利用者様に安心して利用して頂ける事業所であるため、職員一同日々学んでいきたいと思っております。

次回は9月11日(金)に「AED(自動体外式除細動器)の使い方」についての勉強会を行う予定です。ご参加希望の方は、0948-26-8338 までお電話下さい。

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