

新藤PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の新藤です。加齢に伴い便秘に悩む方が多いと思います。その原因は消化器の病気や食習慣、水分不足、服用する薬の増加、運動不足などがあげられます。今回は運動による便秘解消法をご紹介します。テレビを観ている時でも、寝る前でも簡単に出来ますよ！



仰向け

腹部を圧迫して腸の動きを活性化させます。紹介している運動は、全て**10回×2~3セット**ほど行いましょう。



膝抱え



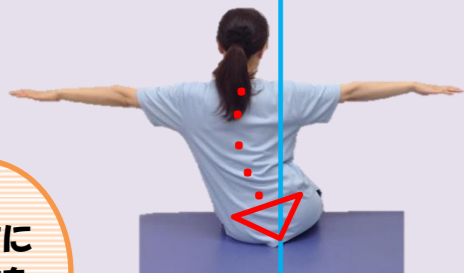
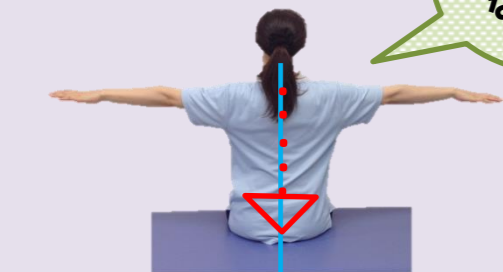
体幹ねじり

左右に倒します

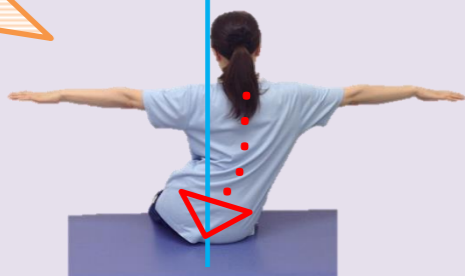
座位

上体を左右に

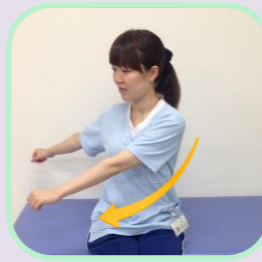
腕が水平になるように



片方に体重をのせる



体幹ねじり



もみじ
 秋の夕日に照る山 紅葉
 濃いも薄いも 数ある中に
 松をいろどる 楓や蔦は
 山のふもとの 裾模様
 溪(たに)の流れに 散り浮く紅葉
 波に揺られて 離れて 寄って
 赤や黄色の 色さまざまに
 水の上にも 織る錦

平成27年11月号

VOL.55

ひゅーまんだより



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

もみの木 つばき [検索](#)

ヒューマンホールディングス株式会社

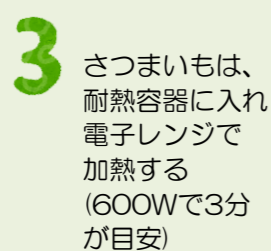
さつまいもときのこの甘辛炒め

材料(2人分)

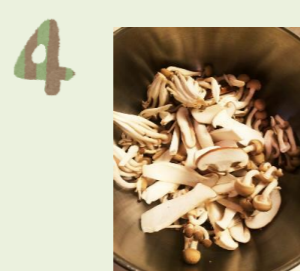
- さつまいも 150g (小1本)
- きのこ(えのき・しめじ・しいたけ等)
- ★しょうゆ 大さじ1と1/2
- ★みりん 大さじ1と1/2
- ★砂糖 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- 黒ごま 少々



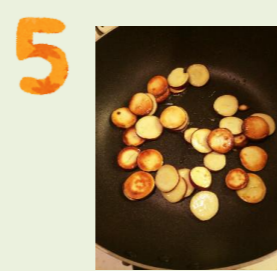
さつまいもはよく洗い5ミリ厚の輪切りにし水にさらす



さつまいもは、耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する(600Wで3分が目安)



きのこは食べやすい大きさに切る



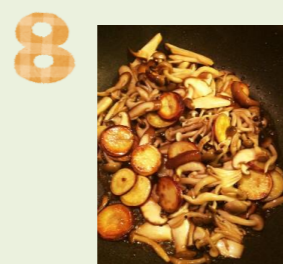
フライパンに油を熱しさつまいもを焼く



きのこも加えて炒める



★の調味料を加える



煮詰まるまで炒める



黒ごまをトッピングしたら完成!



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



勉強会 10月

平成27年10月16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「腰痛予防」について小峠PTによる勉強と実践を行いました。

腰痛の原因

1.姿勢や動作

- ①腰に良くない姿勢 ②同じ姿勢を長時間続ける
- ③腰の急な動作・使いすぎ
- ④腰を曲げずに重いものを持ち上げる、重いものを持った状態で急に立ち上がる

2.重労働(重いものを持つ・中腰の姿勢)

3.運動不足・過度の安静

- ①筋力の低下 ②柔軟性の低下 ③肥満 ④過度の安静

4.肥満や痩せすぎ

- <肥満>①体重の増加 ②肥満、運動不足、腰痛の悪循環
- <痩せすぎ>①筋肉や骨が弱い ②ホルモンバランスの崩れ(女性)

5.加齢

- ①組織の老化 ②体力や免疫(抵抗力)の低下 ③更年期障害(女性)

6.ストレス・疲れ・性格

- ①痛みを感じやすくなる ②免疫(抵抗力)の低下



骨盤周りの大腰筋のストレッチ

- ①足を前後に開き、後ろ足の膝は床につけ、前の足は立て膝にする。
- ②腰を前に突き出す。

※腰に痛みが出る場合は中止して下さい



お腹周りの筋肉を鍛える呼吸の運動

- ①椅子に座り、息を吐きながら限界までお腹をへこませる。
- ②へこませたお腹を維持したまま、ろっ骨を引き上げるように息を吸う。

※5セット行いましょう。腰に痛みが出る場合は中止して下さい

介護現場で働く職員は腰に負担がかかることが多く、慢性的な腰痛をかかえるリスクがあります。

腰痛を予防し職員が健やかでいられることで、利用者様が安心安全に利用して頂ける介護事業所になれると考えております。体調管理も含め、これからも職員一同励んで行きたいと思っております。

次回は11月19日(木)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。