

古賀町のリハビリ講座

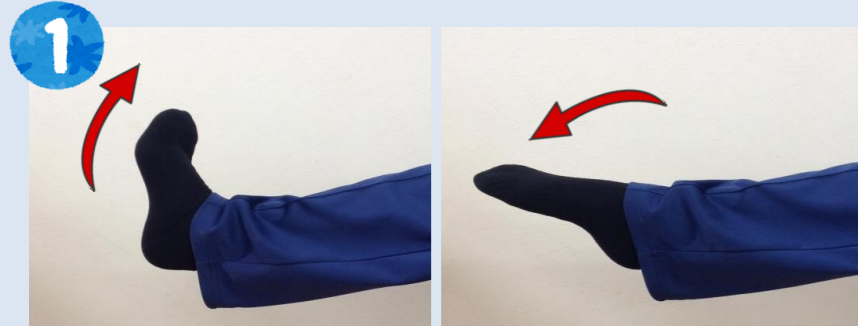
こんにちは、作業療法士の古賀です。今回は足首の簡単なストレッチを紹介したいと思います。足首が硬く動きにくくなる原因として、

- 日頃の運動不足
- 左右の歪み
- 浮腫
- 疲労やストレス

があり、そのままにしておくと全身の不調にもつながります。そのためしっかりとストレッチする事が大切です。



<運動前に行うストレッチ>



足の他の部分は動かさずに、足首とふくらはぎを意識しながら、「足首から先を伸ばして曲げる」をリズムカルに繰り返しましょう。



足首をくるくる回しましょう。

※①、②ともに左右10回ずつ

<運動後に行うストレッチ>



足首から先をまっすぐに伸ばします。足指のあたりを上から手で押していき足の甲が伸びるようにして約10秒キープします。



①と逆にアキレスが伸びるように10秒キープします。



ストレッチ時の姿勢は、自分のやりやすい方法が良いです。



ひゅーまんだより

平成28年9月号

もみの木 つばき

朝晩は涼しくなり、少しずつ過ごしやすくなってきました。

空を高く感じ、陽が沈むのが日に日に早くなると秋の訪れを実感しますね。

田畑に植えられたコスモス群が風になびき夏の疲れを癒してくれます。

まだ日中は気温が上がるため、エアコン等での室温調整が難しい時期ですが、体調を崩されないようお気をつけください。

ヒューマンホールディングス株式会社

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

おひさま
〒820-0001 福岡県飯塚市鯉田1140-2
電話:0948-21-0777

崎川栄養士のおいしいレシピ♪

豚肉の生姜煮

豚肉に多く含まれるビタミンB1と生姜の組み合わせは疲労回復効果も高まります。



●材料●(2人分)

豚バラスライス	50g
豚ももスライス	50g
たまねぎ	1/4個
キャベツ	小さめ1/4個
人参	小さめ1/4個

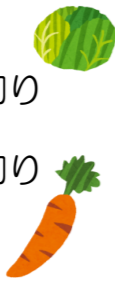
●調味料●

しょうゆ	小さじ1と1/3
みりん	小さじ2/3
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1

<前準備>

- キャベツ・・・大きめのザク切り
- たまねぎ・・・ザク切り
- 人参・・・大きめの短冊切り
- 豚バラ・豚もも・・・3cmカット

※調味料は合わせておく



<作り方>

- ①豚バラ・豚もも肉を炒める。
- ②野菜(キャベツ・たまねぎ・人参)を入れてさらに炒める。
- ③全体的に炒まったら、合わせ調味料を入れ煮込む。
- ④最後に味を見て完成。

豆知識

【ビタミンB1】 炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。豚肉・ゴマ・大豆・ほうれん草などに多く含まれます。

【クエン酸】 疲れの原因となる乳酸を排出する働きがあります。酢・レモン・グレープフルーツ・梅干しなどに多く含まれます。

勉強会 8月

平成28年8月、各事業所ごとに勉強会を開催致しました。今回は「食中毒の事例検討・ヒヤリハット事例の検討」を行いました。

食中毒の原因となるものは様々ですが、もっとも可能性が高いのは細菌性(サルモネラ菌・病原性大腸菌・黄色ブドウ球菌など)で、食中毒全体の60%といわれています。

食中毒菌の育成には4つの条件があります。

- ①栄養・・・私たち人間の栄養になるものは、細菌にとっても栄養となります
- ②水分・・・細菌は水に溶けた栄養を分解、摂取し増殖します
- ③温度・・・細菌の増殖に適した温度は20℃～40℃です
- ④時間・・・細菌分裂速度が最短で8分の菌(腸炎ピブリオ菌)もいます8分おきに倍に倍に増えていくと恐ろしい菌です

「デイサービスにて、利用者様の希望で昼食を遅めに提供し、その翌日、該当の利用者様が嘔吐する」という例を挙げ、皆で話し合いました。

- ・どのような献立だったのか
- ・調理終了から何時間経過していたのか
- ・嘔吐物の処理の方法は適切だったのか
- ・近くに別の利用者様がいた場合、その方々への対応はどうだったか
- ・家族への説明は適切だったか

など、具体的に検討し合いました。

職員同士で意見を交換し話し合いをすることで、一職員が持っている固定概念をなくし、考え方や対応に柔軟性が出ることも期待しています。

食中毒は起こさないのが一番ですが、万が一起こってしまった場合には、被害が最小限で抑えられるように基本的な対応を迅速に行なうようにしていきます。



また、日頃から利用者様の体調や様子をみていないと気づけない変化もありますので、毎日気を抜くことなく危機感を持って利用者様と接していきたいと思えます。利用者様に安全安心に利用していただけるよう今後も職員一同勉強していきます。

お心遣いへの断り

弊社では、ご提供する介護・障がい福祉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