

浦田PTのリハビリ講座

こんにちは。理学療法士の浦田です。
 今回は正しい立ち上がり方法を紹介したいと思います。
 不適切な姿勢や動作は思った以上に腰や膝などに大きな
 負担をかけ痛みを誘発することがあります。
 正しい方法を是非身につけてみて下さい。



体幹・股関節・膝関節を
まっすぐ伸ばし立つ姿勢
にする



椅子に浅く座り、かかと
を膝より手前に引く



お尻を坐面から離す



目線はおへそ辺りに。
体幹を前に傾け重心を
徐々に足の方に移動させる



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



ひゅーまんだより

平成29年5月号

もみの木 つばき

検索



♪こいのぼり

やねより たかい こいのぼり
 おおきい まごいは おとうさん
 ちいさい ひごいは こどもたち
 おもしろそうに およいでる

いつもより長い期間、美しい姿を
 魅せてくれた桜に別れをつけ、
 暖かい季節を迎えました。

空を見上げると天高く舞うこいのぼり。
 春の青空は見ているだけで元気を
 分けてくれます。

天気によって寒暖差が激しく体調を
 崩しやすいこの時期。
 朝の光を浴びて免疫力を高めましょう。



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♪



筍ごはん



材料：4人分

- ・米 2合
- ・ゆで筍 150g
- ・人参 1/2本(80g)
- ・油揚げ 1/2枚
- ・三つ葉 1/2束

調味料

- ・水 適量
- ・薄口醤油 大さじ1(18cc)
- ・ほんだし 小さじ1(3g)
- ・酒 小さじ1(5cc)
- ・みりん 小さじ1(6cc)



作り方

- ①米を洗い、ザルに30分くらい上げておく
- ②ゆで筍、人参を短冊に切る。
- ③油揚げは熱湯をくぐらせ、油抜きし短冊に切る。
- ④三つ葉は小口切りにする。
- ⑤炊飯釜に米・水を入れ、さらに調味料を入れ混ぜる。
- ⑥筍・油揚げ・人参を上に入れ、ご飯のスイッチを入れる。
- ⑦炊き上がったら、少し蒸らし混ぜる。
最後に三つ葉を上から散らしたら出来上がり。



筍の豆知識

★筍は鮮度が命、保存の前に茹でる事

- ・掘り出された後は、時間を追うごとにどんどんアクが強くなります。出来るだけ早く下茹でしましょう。茹でたものは、水に浸した状態で冷蔵庫に保存します。水を変えながら、1週間程は、もちます。

★茹でる時に糠(ぬか)を入れるのはなぜか？

- ・筍のえぐみの成分は、糠に含まれるカルシウムと結合し中和されるからです。カルシウムの多いワカメとの炊き合わせが良いのもこの為です。

★筍の栄養

- ・食物繊維が豊富なため、便秘や大腸がん等の予防に効果的だとされています。豊富な食物繊維は、コレステロールの吸収を抑え、体外に排出してくれる効果があります。
- ・カリウムが含まれているため、体内のナトリウム(塩分)を排出し、高血圧に効果があります。また、足のむくみを取る作用もあるそうです。

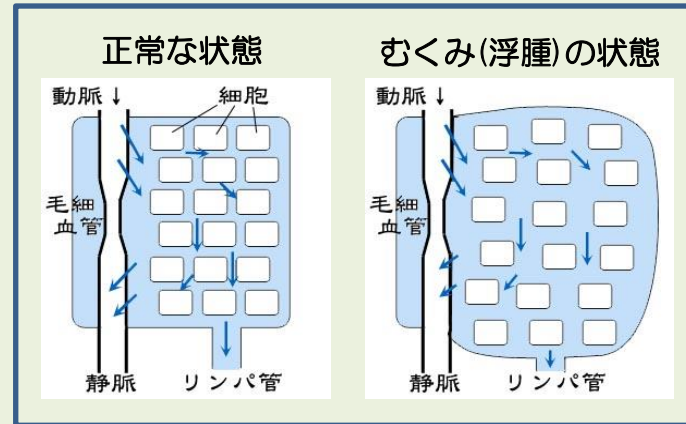
★食べ過ぎに注意

- ・アクが強いため、食べ過ぎると吹き出物やアレルギーに似た症状を起こす事があるので、注意が必要です。

勉強会 平成29年4月

平成29年4月18日(火)、飯塚病院 総合診療科の中村権一先生にお越し頂き、「頭痛のレッドフラッグと高齢者の浮腫」についてご教授頂きました。

浮腫とは、血管の外の細胞のまわりの水分が正常より多くなった状態のことを言います。



高齢者の場合、加齢による生理的機能低下(心臓のポンプの働きが不十分・足の筋肉が弱く血液を上押し上げられない、皮膚の張りが弱いので水分を静脈に押し戻せないなど)があったり、常用している薬の副作用が起こりやすい、などが原因の事もあります。

気をつけなければいけないのは、**病気が原因で浮腫が起こっているかもしれない**という場合です。

浮腫を見た時に確認すべき事

- 全身性か局所性か？
- いつから発症？
- 服薬歴
- 両側性か片側性か？
- 日内変動は？
- 基礎疾患の症状の有無
- 圧痕(押したらへこむか)の有無
- 痛み、色調、発熱、呼吸苦

診察

10秒圧迫(5mm程)した後に圧痕が残るか、またその回復時間で病気がわかることがあります。

頭痛とは、1次性頭痛(片頭痛・緊張型頭痛・群発頭痛など)と2次性頭痛(脳出血などの血管障害や髄膜炎・脳腫瘍などの疾患があって発生するもの)があり、2次性頭痛の場合は要注意です。

2次性頭痛の症状

- ・突然の頭痛
- ・悪化傾向の頭痛
- ・今まで経験したことがない頭痛
- ・発熱・嘔吐を伴う頭痛
- ・いつもと様子が異なる頭痛

頭痛のレッドフラッグサイン(こんな症状が出たら危ないというサイン)

- ・以前の頭痛と性質が違う場合は要注意
- ・頭痛、発熱、嘔吐では**髄膜炎**を疑う
- ・意識がもうろうとする場合は緊急事態
- ・突然の激しい頭痛は**くも膜下出血**を疑う
- ・頭部外傷の既往はあるか？慢性硬膜下血腫は認知障害が出やすい
- ・巨細胞性動脈炎では失明のリスクあり

今回の勉強会で、今後の利用者様との関わりの際に身体の異変があったり、利用者様から症状の訴えがあった時、どのような症状だと注意が必要なのかを詳しく知ることが出来ました。

利用者様の体調を日頃から観察し、異変があった際は、素早く対応し、疾患の早期発見・早期治療に繋がるような支援をしていきます。

今回学んだ内容を今後のサービス提供に活かせるように職員一同努力して参ります。

