

大場PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の大場です。坐骨神経痛による足の痛みや痺れでお悩みの方が多くいらっしゃいます。今回は坐骨神経痛の原因である梨状筋・大殿筋というお尻の筋肉をほぐすストレッチを紹介し、痛みの出ない範囲で無理をせず実践してみましょう。



梨状筋のストレッチ



1
椅子に座り
足を伸ばして
つま先を外側に向ける



2
続けて
内側に向ける



3
足を外側に広げて
つま先を外側に向ける



4
足を上げたまま
つま先を内側に向ける

※5~10回を片脚ずつ行いましょう

大殿筋のストレッチ



1
ひざを持ち上げ
大殿筋を伸ばします



横からの図



2
反対のひざも
両手で持ち上げます

※膝を持ち上げて5秒間ストップ×5回を目安に行ってください。
※出来るだけ背筋は伸ばし、椅子に寄りかからずに行いましょう。



ひゅーまんだより 令和2年7月号

早いもので、年明けから半年が過ぎました。

梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。

夏はカロテンをたっぷり含んだ
緑の夏野菜（ゴーヤ・オクラ・枝豆など）を食卓に並べて
生き活きと元気に乗り切りましょう。

今月号にレシピを紹介している茄子も一番おいしい季節です。

太陽の光をたっぷり浴びた露地物が出回るシーズン、
体調を整えるためにも旬の美味しい野菜を沢山食べましょう。

ヒューマンホールディングス株式会社

〒820-0082

福岡県飯塚市若菜256-77

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ーもみの木
もみの木相談支援センター
電話：0948-26-8338

〒820-0001

福岡県飯塚市鉦田1140-2

おひさま

電話：0948-21-0777

シニアコミュニティーつばき
電話：0948-29-5366

もみの木 つばき

検索

崎川栄養士のおいしいレシピ♪

麻婆茄子



(材料2人分)

- ・茄子・・・250g(約2本)
- ・豚ひき肉・・・100g
- ・白ネギ・・・1/2本
- ・小葱・・・少々(盛り付け用)
- ・おろし生姜・・・少々
- ・おろしにんにく・・・少々
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・豆板醤・・・大さじ1

(合わせ調味料)

- ・水・・・200cc
- ・鶏がらスープの素・・・小さじ1
- ・醤油・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・赤味噌・・・大さじ1

(辛いのが苦手な方は調整して下さい)

- ・片栗粉・・・大さじ1



(前準備)

- ・茄子のヘタを切り、乱切りにし、水にさらしておく。(長時間さらさない)
- ・白ネギは、みじん切りにしておく。
- ・合わせ調味料を作る

(作り方)

- ①鍋にごま油をひき、白ネギ、豆板醤、おろし生姜、おろしにんにくを炒める。少し炒めたら、豚ひき肉を入れさらに炒める。
- ②ひき肉をよく炒めたら、合わせ調味料を入れ、ひと煮たちさせる。
- ③茄子を入れ、軽くかき混ぜ、鍋に蓋をして中火で5分程煮る。
- ④水溶き片栗粉で全体にとろみをつける。器に盛り付け、小ねぎを散らし完成。

茄子の豆知識

(茄子の栄養を逃がさないコツ)

- ①皮ごと調理 ポリフェノールをはじめとした茄子の栄養成分は皮に偏っているので、焼いたり炒めたりする時も皮ごと調理するようにしましょう。茄子に含まれる栄養素は、水溶性で調理法によっては栄養が減ってしまいます。あく抜きのため、茄子を水にさらす場合は、長くつけすぎないようにして栄養価が流れ出ないように気を付けましょう。
- ②油で調理 油で茄子の切り口をコーティングすることで、栄養成分が流れ出るのを防ぐ事が出来ます。油を避ける場合は、スープや味噌汁が理想的です。溶け出たポリフェノールをスープに残しておくので効率的に栄養を摂取出来ます。

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

2020年6月勉強会

もみの木ケアプランセンターでは「高齢者の虐待防止」について勉強しました。虐待には多くの種類があります。



もみの木ケアプランセンター

- ・身体的
- ・心理的
- ・性的
- ・経済的
- ・ネグレクト など

これらにはそれぞれ虐待ではないかと疑われる場合の「サイン」があり、ご本人だけでなく介護者の様子や自宅(内・外)の様子などからも発見できることがあります。こういったサインは、早期発見・早期対応がきわめて重要です。

「虐待防止のためのサイン」を毎年この時期に勉強し、現在の利用者様に当てはまる方がいないかを確認しています。ご自宅訪問時や、サービス事業所からの報告などにも注意を払い、利用者様を虐待から守るための活動も行っています。

今月は「障がい福祉サービスの種類」について詳しく勉強しました。

障がい福祉サービスは、個々の障がいのある人々の障がい程度や勘案すべき事項(社会活動や介護者、居住の状況)を踏まえ、個別に支給決定が行われる「障がい福祉サービス」と、市町村の創意工夫により利用者の方々の状況に応じて柔軟に実施できる「地域生活支援事業」に大別されます。

サービスごとに対象者や条件等が異なるため、相談支援専門員には、豊富な知識が求められます。自分たちの学びが利用者様の安心や喜びに繋がると思い今後も積極的に勉強会を行って、知識を深めていこうと思います。

もみの木相談支援センター



今月は「認知症の人とのコミュニケーション」について勉強しました。認知症の方を理解する手がかりとして5つの要素が大切だとされています。

シニアコミュニティもみの木

- ①脳の障がい(アルツハイマー病、脳血管障がい など)
- ②健康状態(視力、聴力、内服薬の影響 など)
- ③本人の生活歴(ライフスタイルや過去の生活歴)
- ④本人の性格(性格、こだわりなど)
- ⑤社会心理(今までの人間関係の傾向など)

様々な視点から「認知症」ではなく「人」として理解することで円滑なコミュニケーションに繋がっていききたいと思います。



今月は「ボディメカニクス」について勉強しました。ボディメカニクスとは、人間が動作する時に骨・関節・筋肉等がどのように作用するかといった力学的関係を取り入れた技術のことです。ボディメカニクスを活用すると身体介助にかかる力が最小限になり、介護する側、される側双方の身体的負担を軽減できます。



シニアコミュニティつばき

- ①足は揃えず開いた姿勢で介助
- ②膝を曲げ、身体の重心を低くする
- ③移動介助は持ち上げず、水平に移動する
- ④介護者と介助者の重心を近づけ(身体を密着する)力を入れやすくする
- ⑤自分よりも体格の大きな方ははこの原理を使う
- ⑥腕だけでなく腰・脚・背中などの大きな筋肉を一緒に使い負担を減らす

今後これらのことを意識しながら介助をすることで、職員一人ひとりがボディメカニクスを習得出来るよう、お互いにコツなどを教え合いながら業務に励んで参りたいと思います。

おひさまでは「5領域」について勉強会を行いました。5領域とは保育所や幼稚園での教育目標を具体的に設定するためのものです。

おひさま

- ①健康・・・大人が十分な愛情を注ぎ、自己肯定感を育む。子供が自分の意思で体を動かし、その行動を楽しむための土台を築く。
- ②人間関係・・・お互いが心地よく過ごすためのルールを学ぶ。
- ③環境・・・身の回りの環境に関心を持ち、好奇心や探求心を育てる。
- ④言葉・・・自分の思ったことを自分なりの言葉で表現する・相手の話を言葉を聞こうとする意欲や態度を育てる。
- ⑤表現・・・豊かな感性や表現する力を養い、想像力を豊かにする。



5領域の『ねらい』は、様々な体験を通して生きる力の基礎となる心情、意欲、態度を育てていくことです。おひさまで集団遊びや活動で様々な体験を積み重ね、少しずつ『ねらい』を達成していけたらと思います。また、それぞれの子供たちの発達に見合った療育を行い、成長をサポートしていきたいです。