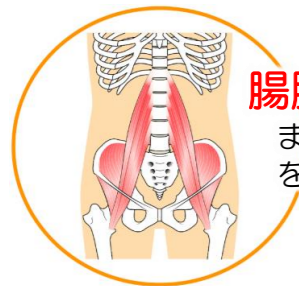


# 浦田PTのリハビリ講座



こんにちは、理学療法士の浦田です。  
今回は股関節を曲げる、足を持ち上げるなどの作用がある「腸腰筋の筋力トレーニング」を紹介し、正しい姿勢で行わないと効果が減ってしまうので、運動をする時の姿勢に注意し、実施してみてください。



**腸腰筋** は股関節～骨盤～背骨の方まで付いている長い筋肉で体の中心を支える大切な股関節の筋肉です。



骨盤を起し背筋を伸ばす



膝を胸に近づけるように足を上げる



10回を1セットとし、2～3セット実施しましょう。  
痛みのある方は痛みの程度に合わせて無理せずに行なって下さい。

## 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 令和3年7月号



おひさまの子供たちが作りました!

コロナウイルスのワクチン接種も徐々に進み、少しずつですが希望の光が見えてきた気がします。もうじき梅雨が明け、暑い夏がやってきます。

- ・バランスの良い食事を摂る
- ・適度な運動をする
- ・しっかり睡眠をとる
- ・たくさん笑う

など、免疫力を上げる生活を意識的に行い、元気に夏を乗り切りましょう!

〒820-0082  
福岡県飯塚市若菜256-77

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

シニアコミュニティーつばき  
電話：0948-29-5366

〒820-0001  
福岡県飯塚市鉢田1140-2

おひさま  
電話：0948-21-0777

もみの木 つばき [検索](#)

# 崎川栄養士のおいしいレシピ♪

## 豚肉とズッキーニの カレー炒め



- (材料2人分)
- 豚肉スライス・・・50g
  - ズッキーニ・・・1本(約200g)
  - しめじ・・・1/4パック(約50g)
  - 玉ねぎ・・・1/4(約50g)
- (調味料)
- カレーパウダー・・・小さじ1~2(お好みの量で)
  - 塩コショウ・・・少々
  - しょうゆ・・・小さじ2
  - 片栗粉・・・適量
  - 油・・・小さじ1(炒め用)

- (前準備)
- 豚肉スライスを約3cm幅に切り、豚肉全体に塩コショウをし、片栗粉をまぶしておく。
  - ズッキーニを約5mm幅で半月切りにする。(ズッキーニが大きい場合はいちょう切りでも良い)
  - しめじは石づきを取り、手でほぐしておく。
  - 玉ねぎは5mm幅に切る。



- (作り方)
- ①フライパンに炒め用の油を入れ熱し、中火で豚肉を炒める。
  - ②豚肉の色が変わるくらい炒めたら、玉ねぎ・ズッキーニ・しめじを入れ、さらに炒める。
  - ③ズッキーニが柔らかくなったらカレーパウダーを入れ、全体的に混ぜ合わせる。
  - ④最後にしょうゆで味を調えたら完成。

## ズッキーニの豆知識

- (ズッキーニの栄養)
- ズッキーニは、かぼちゃの仲間、非常に豊富な栄養が含まれています。
  - ①βカロテン(皮膚や口、鼻、喉などの粘膜の強化の作用がある)
  - ②カリウムなどのミネラル(体内の塩分濃度を一定に保つ働きがあり、高血圧の予防効果がある)
  - ③ビタミンC(肌の状態を良くしたり、鉄分の吸収を助け、貧血防止の効果がある)
- 夏が旬のズッキーニは栄養価の高さから夏バテ防止にも最適な食材です。

- (ズッキーニの選び方と保存方法)
- 一般的によく出回っている細長いタイプのズッキーニの場合、太さが均一でツヤのあるものを選びましょう。冷凍すると風味を損なってしまう為、購入したら新聞紙に包んで冷暗所で保存しなるべく早く使い切りましょう。

- (ズッキーニ調理のポイント)
- ズッキーニは生食に適さず、加熱して調理することで、美味しく食べる事が出来ます。多くのβカロテンは油と一緒に調理することでより効率的に吸収する事が出来ます。



## 2021年6月勉強会



もみの木ケアプランセンター

今月は「質の高い対話」について勉強しました。利用者様の計画を立てる際、たくさんのお話を聞き、ご本人やご家族の希望や意向を踏まえた上で、ご本人が「自分らしい人生だ」と思えるような計画にすることが大切です。しかし、自分の意思・希望・自分らしさといった、はっきりとは答えにくい内容については信頼できる関係性の相手にしか語れないものです。

利用者様は言葉の「意味」だけでなく、言葉に隠された「感情」も伝えたいと思っています。支えたいという姿勢を持って、言葉にならない声も聴いてくれる相手であれば、人は自分の大切なことを話したいと感じるのではないかと思います。利用者様が安心して話ができる、聞き上手な「語られるケアマネ」を目指して、職員一同、日々精進していきたく思います。

相談支援専門員の仕事は、面談が主となる相談援助職です。その行動規範として有名な「バーステックの7原則」と呼ばれる定義について学習しました。

もみの木相談支援センター



- ①個別化(個人が抱えている課題はその人特有のものとして捉える)
- ②意図的な感情表出(否定的・肯定的な感情の双方を大切に)
- ③統制された情緒的関与(私達が利用者様の感情に飲み込まれない)
- ④受容(共感的姿勢をもって、あるがままに受け入れる)
- ⑤非審判的態度(利用者様を判断しない、批判的な態度で接することはしない)
- ⑥自己決定(利用者様の人生についての自己決定を促す)
- ⑦秘密保持(信頼関係を損なわないためにも秘密を保持する)

これらは相談援助のみならず日々の援助においても有効なもので、基本的な姿勢として押さえておくことが重要です。しっかり相手の気持ちを傾聴し、自分自身で選択し、決定できるように支援していきたく思います。

今回は「変形性膝関節症」の勉強会を実施しました。日本人は靭帯の位置や筋肉の走っている方向に特徴があるため、8割の方にO脚変形があります。O脚変形があると、膝の内側に負担がかかります。加齢とともに膝の関節軟骨が擦り減り、歩く際や体重をかけた際に、膝に痛みを伴いやすくなります。



### <変形性膝関節症の予防>

- ・太ももの前の筋肉を鍛える
- ・肥満であれば減量する
- ・洋式トイレを使用する
- ・正座など膝への負担が大きい動作を控える
- ・膝を温めて血行を良くする

利用者様への適切な対応をしていくためにも、職員一人ひとりが疾患に対する理解を深めることが重要です。今後も様々な疾患についての勉強を重ねて、事業所全体のレベルアップを図っていきたく思います。

### シニアコミュニティつばき



今月は「熱中症」について勉強しました。近年、熱中症で病院に搬送された人のうち実に6割が高齢の方であったそうです。高齢の方は体力が衰えている上暑さを感じにくく、その結果、気付かないうちに熱中症になってしまったことが原因と考えられています。予防策として、水分・塩分補給をこまめに行い、十分な睡眠とバランスの良い食事を取ることが大切です。

また、新型コロナウイルスの感染を防ぐ為の新たな生活様式の中で熱中症を予防する為には、換気扇や窓開放により換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節することが必要となります。

気温・湿度の高い中では、人との十分な距離(2m以上)を確保し、適宜マスクを外して休憩を取ることも必要です。以上の点を踏まえ、利用者様の状態を常に把握し、熱中症対策に取り組んでいきます。

今月は「夏に起こりやすい子供の事故」について勉強しました。

おひさま

- 熱中症・・・子供は汗をかく機能が未熟なため大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体に熱がこもりやすい。
- 溺水・・・子供の溺水事故はコップ1杯(鼻と口を覆うだけ)の水でも起こり得る。子供は溺れた際、何が起きたかわからない状態になり、呼吸をすることで精一杯になるため、声を出さず静かに湯(水)の中に沈んでしまう。



おひさまでは7月より水遊びを開始する予定です。また夏休み期間中は子供の人数が増えるため、どうしても職員が目が行き届きにくい状況になってしまいます。『子供は大人の想像を超えた行動をすることがある』ということを頭に入れて、これからの季節はいつも以上に子供の行動一つ一つに目を配っていきます。職員一人ひとりが危険予測をきちんと行い、子供達が元気で安全に過ごせるようにしていきます。