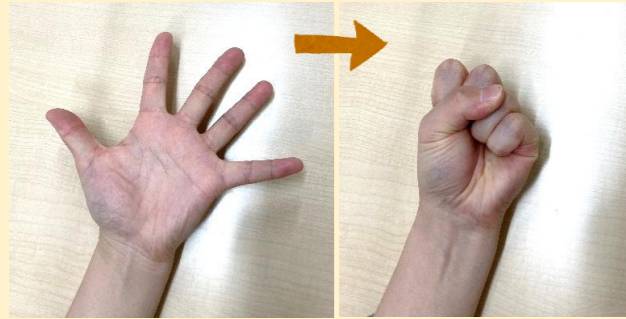


# 岡部柔道整復師のリハビリ講座

こんにちは、柔道整復師の岡部です。今回は「手指の体操」を紹介  
します。手は日常生活の動きに欠かせませんが、意識して動かす  
機会が少ないと、気付かないうちに柔軟性が低下していること  
もあります。どの体操も左右10回ずつを目安にリズム良く実施  
してみてください。



## 手指の握り込み



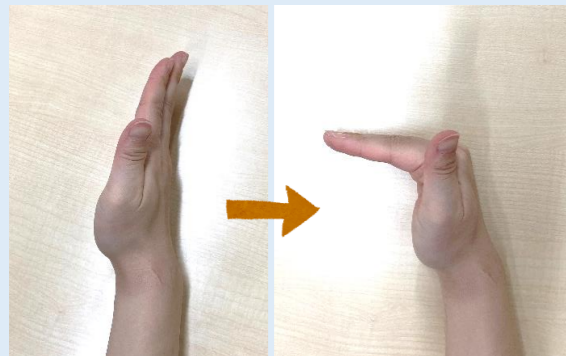
指全体がしっかり曲がるように握る。  
肩に力が入らないように注意する。

## 指を横に開く



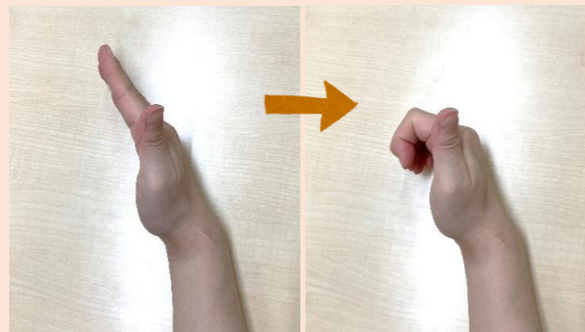
手のひらをテーブルに置き  
指全体が均等に開くように広げる。

## 指の根元の運動



手を開いた状態から、指を根元から曲げる。  
曲げる角度は90度を目標にする。

## 指先の運動



手を開いた状態から、指先を曲げる。  
横から見たときに「コの字」になるように。



指先が曲がらないように注意する



指と指の間は閉じておく

# ひゅーまんだより 令和4年3月号

この冬は嘉飯山地区でも  
コロナウイルスが感染拡大し  
不安な日々を過ごされていると思います。  
しかし、終わらない苦しみはありません。  
ワクチン3回目接種も進み  
これからは希望の春を迎えます。

春になると暖かい日が増え  
一歩外へ出ると、うららかな日差しの下で  
きれいに咲く花々に心癒されます。  
春の息吹を身体で感じて  
自然から元気を頂きましょう！



おひさまの  
子どもたちの  
作品です

〒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♪



## さわらのごま味噌焼き



- (材料2人分)
- ・さわら・・・2切 (1切約80g)
  - ・青ネギ・・・1本
- (魚の下味用調味料)
- ・酒・・・小さじ1
  - ・塩・・・少々
- (調味料)
- ・白みそ・・・大さじ1
  - ・酒・・・大さじ1/2
  - ・みりん・・・大さじ1
  - ・マヨネーズ・・・小さじ1
  - ・砂糖・・・小さじ1
  - ・すりごま・・・小さじ1

### (前準備)

- ・さわらに酒、塩で下味をつける。(約10分程つけ、その後、ペーパーで水分を綺麗にふき取る)
- ・青ネギは小口切りにする。
- ・白みそ・酒・みりん・マヨネーズ・砂糖・すりごまを混ぜ合わせて小口切りにした青ネギを入れ調味料を作る。

### (作り方)

- ①下味をつけたさわらの皮目を上にして、混ぜ合わせた調味料を全体に塗り約30分程漬け込む。
- ②グリルの弱火で焼き、完成。(ごま味噌が焦げやすいので、アルミホイルをかぶせると良い)

## さわらの豆知識



### (さわらの特徴)

- ・淡白でクセが無く、煮付け、照り焼き、刺身、酢の物、焼き魚(味噌漬け、西京焼き、塩焼き、粕漬け等)多くのレシピと相性が良い。
- ・栄養成分で多く含まれているのは、
  - たんぱく質・・・体内で筋肉や臓器、皮膚や髪、血液や酵素などの材料となる
  - ビタミンB12・・・神経や脳の機能を正常に保つ働きがある
  - ビタミンD・・・カルシウムの吸収を促して歯や骨を丈夫にする働きがある
  - カリウム・・・細胞の状態や血圧を調整し、体を一定の状態に維持する機能がある

### (さわらの上手な選び方)

- ・さわらは身が柔らかく、傷みやすい魚として知られています。
  - ①1尾ごと買う場合・・・目に透明感があるものは鮮度が良く、目が濁っていたり、血で目全体が赤く染まっているものは、鮮度が落ちている
  - ②切り身で買う場合・・・身が白濁したものや、割れているものを避ける。透明感があり、血合いの部分に鮮やかな赤色が見られるものを選ぶ。皮はみずみずしく張りがあり、斑紋の鮮やかなものが良い。尾に近い部分が美味しいと言われている。

## 2022年2月勉強会

今月は「事例検討会のやり方」について学びました。事例検討会とは実際の事例を複数人で検討し、より効果的な対応策を導き出すことであり、参加者は検討会を通して、様々な視点での物事の見方を学ぶことが出来ます。定期的に行っている事例検討会を更に有意義なものにできるように気を付けるべきポイントを役割別に学びました。



- 司会者：自らが質問者にはならず、進行のポイント時に介入する。
- 事例提供者：事実と推測を織り交ぜて発言しない。質問に対し、知らない場合は素直に認める。
- 検討メンバー：情報提供者を責めない。自分の体験談を押し付けない。

### もみの木ケアプランセンター

長年ケアマネをしていても、困難な場面に出会うことはあります。多角的な視点で物事を判断することは問題解決への早道ですので、事例検討会を自身の成長に繋げ、利用者様への支援をより良きものにしていきます。

今回は「計画書のサービス内容の書き方」について学習しました。

私たち相談支援専門員は、利用者様やご家族等から現在の生活の様子、困り事や今後の目標などを細かく聞き取り、それを基に計画を作成しています。

実際にサービスを提供するのは私達ではなく、サービス提供事業所です。私達が利用者様に最適な目標を立てたととしても、そこに記載されているサービス内容が具体的でなければ、サービス提供事業所は困惑し、意図したサービス提供に至らないことも想定できます。(例)サービス内容に「掃除をする」としか記載がない など

サービス内容には「本人が自分でできる部分」と「サポートが必要な部分」の項目に分けて記載する、家族のサポートが受けられる場合はそれも記載することで、提供事業所は支援内容を把握しやすくなります。必要なサービス内容を具体的に示すことで、利用者様の目標に沿ったサービス提供が行われるようにしていきます。

### もみの木相談支援センター



今回は「高齢者の転倒の危険性とその対策」について勉強しました。

### シニアコミュニティもみの木

高齢者に介護が必要となった主な原因として、転倒と骨折が挙げられます。転倒による骨折の約25%は太ももの付け根部分です。ここを骨折すると歩行能力が回復するまでに相当の時間を要します。骨折治療中、横になり安静にした状態が3~5週間も続くと、筋力が約50%に低下するという報告があります。日中の活動量が減ると、脳への刺激も少なくなるので認知機能が低下し、時間や場所などを把握する感覚も低下してしまいます。結果、寝たきりになるケースも珍しくありません。



私達は利用者様が持つ疾患の特徴や、起こりうる転倒パターンなどある程度把握し、最適な介助を行う必要があります。また、その方に合った転倒予防のためのリハビリも取り入れています。利用者様がご自宅などでも事故なく安全に日常生活を過ごして頂けるよう、職員一同、今後も努力していきたく思います。

### シニアコミュニティつばき

今月は「医学・介護用語」について学習しました。デイサービスでは様々な職種の職員(介護福祉士・看護師・理学療法士・柔道整復師など)が働いています。それぞれの職種ごとに利用者様の情報共有を行う際には、専門用語が多用されています。それらの専門用語は、他職種の職員には聞きなれないものもあり、なんとなく理解したつもりだったり、用語の解釈自体を誤っている場合も多いようです。そこで、用語を正しく理解・使用するために介護業界でよく使用する医学・介護用語について学びました。

私達は毎月、利用者様のリハビリの実施状況やデイでの様子を、担当ケアマネに文書にて報告しています。用語の正しい意味を知ることは、誰が見ても分かりやすい正確な表現が出来ることにも繋がっていますので今後も知らない用語等は積極的に調べ、職員一人ひとりの知識を深めていきたく思います。

今回は「食の大切さ」について勉強しました。近年、食生活の乱れや肥満など子供の健康を取り巻く問題は深刻化しており、食環境の改善が必要です。

### おひさま



- 1.小食・・・食べる量には個人差があり、体重が成長曲線に沿って増えれば問題ない。食べない理由が他にないか、様子をよく観察する
- 2.栄養不良・栄養の偏り・・・鉄分・カルシウムが不足しがちになる
- 3.朝食を食べてこない・・・便秘や肥満の原因にもなる
- 4.偏食・・・食べてみたいと思わせる声掛けや雰囲気作りをする

おひさまにも小食で偏った食生活の子供さんがいますが、週3回給食を食べることで野菜なども少しずつ食べられるようになってきました。食環境を良いものにするためにはご家庭との連携が重要です。これからご家族とのコミュニケーションを積み重ね、子供たちが楽しく食事が出来るように工夫していきます。