

リハビリ講座



こんにちは、理学療法士の緒方です。
今回はふくらはぎの筋力訓練及び、椅子からの立ち上がり方について
ご紹介します。

ふくらはぎの筋力訓練



まずは手すりを持ち、肩幅に足を開き、
つま先で立ちます。
これを25回繰り返します。

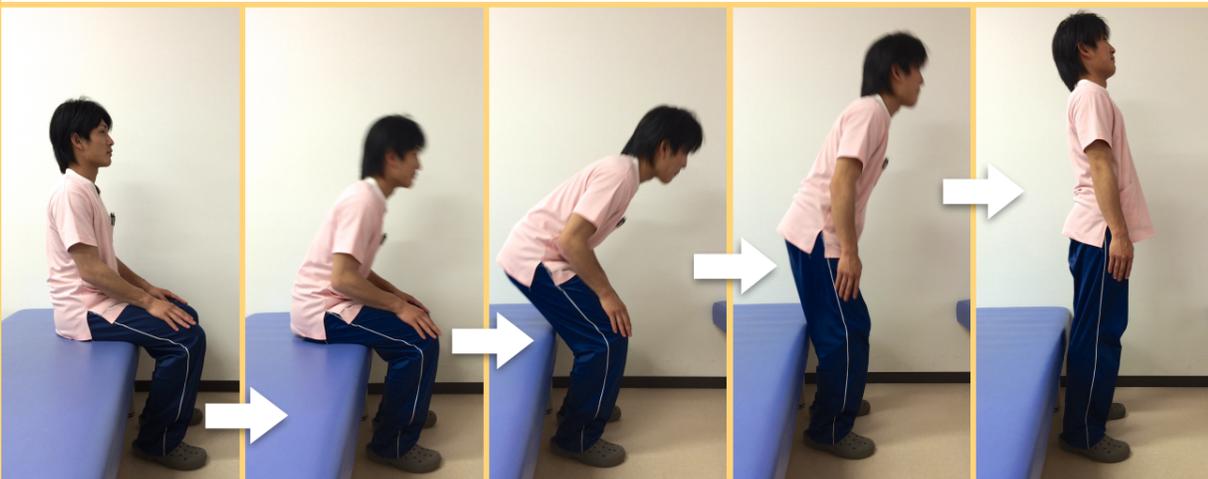
次は、手すりを持ち、肩幅に足を開き、
膝を30°程度曲げてつま先で立ちます。
これも25回繰り返します。

椅子からの立ち上がり方

まずは、浅く座り、
足を引き、肩幅に
膝を開きます。



次は、手を膝の上に置き、お辞儀しながら立ち上がります。



ひゅーまんだより

H26年6月号
VOL.38

もみのき つばき 🔍

6月に入り、梅雨も間近になりましたが、
皆様いかがお過ごしでしょうか？

梅雨時は気温が下がり、
湿度が高くなるため体が冷えます。
すると代謝及び胃腸の働きが悪くなり、
体調を崩しやすくなります。
このような時には、
お腹や腰に使い捨てカイロを貼ると、
内臓の働きが良くなって体調が回復できますよ！

雨が降ると憂鬱な気分になりがちですが、
体調を整えて少しでも気分よく過ごしていきましょう。

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
福岡県飯塚市新立岩1451番地1
電話：0948-26-8338

ヒューマンホールディングス株式会社
シニアコミュニティつばき
福岡県飯塚市椿123番地7
電話：0948-29-5366



食中毒の予防



高齢者の方は体の抵抗力が弱くなっており、持病のある方もいらっしゃることから、少量の菌でも食中毒になりやすく、症状も重くなりがちです。食中毒に関する知識を身につけ、食中毒から正しく身を守り、健康に過ごしましょう。

食中毒の特徴

食中毒は、食べ物や飲み物と一緒に口から入った大量の食中毒菌や有害・有毒な物質によって起こります。主な症状は、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの胃腸症状です。食中毒を起こす細菌が食べ物の中で増えていても味や匂いは変わりません。

食中毒予防の三原則

菌をつけない

- ・手洗いは薬用石鹸を使ってこまめに行う。
- ・食品はふたやラップをして保管する。
- ・肉・魚専用の包丁とまな板を用意する。

菌を増やさない

- ・食品を長時間放置しない。
- ・食品は冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ・調理後すぐに食べる。

菌を殺す

- ・よく加熱する。
- ・器具は台所用漂白剤や熱湯で消毒する。
- ・食事の前はきちんと手を洗う。

特に注意したい食品

肉：生肉は、腸管出血性大腸菌、サルモネラなどの食中毒菌がついていて、重い食中毒の原因となることがあります。



- ・ハンバーグやステーキなどは、中までしっかり火を通しましょう。
- ・焼き肉、すき焼きなどでは、生肉を取る箸と自分が食べる箸は区別しましょう。
- ・生食メニュー（生レバー、たたき、鳥刺し、ユッケ等）は食べてはいけません。

卵：卵はサルモネラに汚染されていることがあります。

- ・新鮮なものを購入し、購入後は冷蔵庫で保管しましょう。
- ・生で食べることは、できるだけ控えましょう。



魚介類：生の魚介類は腸炎ビブリオに汚染されていることがあります。

- ・生食用であるかどうか、表示を確認しましょう。
- ・腸炎ビブリオは真水に弱いため、流水でよく洗いましょう。
- ・調理後、できるだけ早く食べましょう。



勉強会 5月

平成26年5月22日(木)、シニアコミュニティつばきで勉強会を開催いたしました。今回のテーマは「ケーススタディで考えよう」です。

基本スキル・応用スキルを「なるほど」と理解しても、実際に活用しなくては、介護現場での接遇力は強化されません。

そこで、事例に基づいて、どのように応じることが利用者様（およびご家族様）の価値観を踏まえた行動としての接遇なのか、検討を重ねていかなければなりません。

今回の勉強会を通して具体的なケース例を検討し、問題点や注意点等を考え、利用者様に対する接遇の仕方を勉強し、スタッフの介護スキルの向上を図ることが出来ました。



次回の勉強会は、6月18日（水曜日）に行う予定です。内容は「薬の管理について」です。講師はニック調剤薬局の神田 憲一先生です。参加を希望される方は、0948-26-8338までお電話下さい。

間違い探し

右の絵は左の絵と、違うところが全部で5つあります。見つけたら○で囲んでください。

