

リハビリ講座



こんにちは、理学療法士のト部です。本日は、腰の筋肉である大腰筋を使った運動を紹介します。この筋肉は深層にある小さい筋肉ですが、鍛えることにより骨盤が安定し腰痛や肥満の改善が期待されます。運動自体はきつくないので、ぜひ気軽に行ってみてください。



①椅子に座り、姿勢を正した状態で行ってください。



②姿勢を正した状態で左のお尻をあげます。



③姿勢を正した状態で右のお尻をあげます。交互に左と右のお尻をあげます。これを10回2セット行います。

注意

※リラックスした状態で行なって下さい。
※腰に痛みなどがある方は無理をしないようにして下さい。

H26年8月号 VOL.40



ひゅーまんだより



もみのき つばき 🔍

夏は気温の上昇に伴い、「精神的な熱中症」にかかる人が多くいるそうです。

その症状とは、

- ・イライラ
- ・不安
- ・記憶力の低下
- ・些細なことで怒る … です。

「精神的な熱中症」を起こさないために、高温の日にはできるだけ休みを取り、飲食のバランスに注意し、栄養や水分をきちんと摂ることが重要です。

お互い炎天に負けない体力を養い、夏を乗り切りましょう。

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

〒820-0004
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

〒820-0084
福岡県飯塚市椿123番地7
電話：0948-29-5366

夏の節電術

夏の日中のご家庭における消費電力のうち、エアコン、冷蔵庫、テレビ、照明が8割程度を占めています。これらを中心に節電に取り込んでいただくと効果的です。ご家庭における節電方法を、電化製品別に下記の3種類に分けてご紹介します。

減らす

電化製品の設定変更など、使い方を工夫する

ずらす

電化製品のご使用時間をシフトする

替える

より省エネ性の高い機器に切り替える

エアコン

- ・室温は28度を目安に
- ・ドアや窓の開閉を少なくします
- ・すだれなどで日射しをカット
- ・使用台数や、使用時間を減らす
- ・フィルターのこまめな掃除を
- ・室外機の周りは整理整頓を

冷蔵庫

- ・冷蔵庫の設定を「強」から「中」に
- ・ドアの開閉は、回数も時間も少なめに
- ・詰込みすぎに注意を
- ・壁から離して配置を
- ・熱いものは冷やしてから

照明

- ・不要な照明を消灯
- ・こまめな掃除でいつも明るく
- ・省エネ型への取り換えを
白熱電球を、電球形蛍光灯ランプやLED電球に取り替えると大きな節電効果があります

テレビ

- ・見ない時は消す
- ・主電源オフを習慣に
- ・最近のテレビ欄を受信するテレビは、こまめなコンセントの抜き差しはしないこと（再取得に多くの電力を消費してしまう）

勉強会 7月

平成26年7月18日(金)、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「AEDの取扱」です。西日本警備保障の方に来ていただき、救命の手順やAEDの取扱方法について説明していただきました。AED使用時の注意点や日常点検についても勉強しました。また、スタッフたちが実際にAEDを用いて救命のシミュレーションを行い、AEDについての知識を身につけ、救命スキルの向上を図ることが出来ました。



次回は、8月22日(金)に共立病院の言語聴覚士の方が来られ、研修を行う予定です。ご参加希望の方は、0948-26-8338までお電話下さい。

意識がない!

1 肩をたたいて意識の確認

2 助けと119 AEDを呼ぶ
119番を!! AEDを!

A あご先挙上
3 呼吸の確認
あご先を上げ、口元にほほを寄せ呼吸の確認
息を感じる 胸の動きを見る

これから!!
従来の心肺蘇生法に加えて、AEDが使用できます。

D 電気ショック
6 AEDで電気ショック
*AEDの音に従いボタンを押す
救急隊が到着するまで救命処置を続けましょう

4 **B** ブレス
呼吸がなければ...
2 回の人工呼吸
1秒かけて2回吹き込む(鼻をつまんで)
やりたくなければ、**5**へ

5 **C** 心臓マッサージ
胸の真ん中を1秒に約2回のペースで30回押す。
30回の心臓マッサージ
繰り返し

人工呼吸と心臓マッサージ(2:30)をくりかえす。
疲れる前に交代しましょう。

ここを中心に...
2回の人工呼吸