



南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2009年1月

第50号

家庭の医学

「腰痛」への対策

「腰痛」の経験がある人は多いのではないのでしょうか？腰痛の原因は様々ですから原因をきちんと見極めて、適切な対策をとることが大切です。

今回は腰痛を改善するための対策をご紹介します。

痛みの原因は？

『急に痛みが起こる場合』

腰椎の骨折や感染症、人体の損傷などが原因。

＜症状が＞

腰に限られている場合

●骨粗しょう症…骨の量が少なくなり、骨がもろくなってしまう病気です。閉経以降の女性やお年寄りによくみられます。

●脊椎腫瘍…脊椎に腫瘍ができる病気です。特に多い

のが「がん」で、他の部位のがんが転移して起こります。

●椎間板症…椎間板に亀裂が入る、椎間板がつぶれる事で起こります。

●ぎっくり腰…重い荷物を持つ、腰を捻った時に起こる急性の腰痛の俗称です。

＜症状が脚にも起こっている場合＞

●椎間板ヘルニア…椎間板の中心部にある「髄核」が飛び出して、神経を刺激する病気です。

『痛みや長期間続いている場合』

腰椎の変形や精神的なストレスなどが原因。痛みがじわじわと慢性に続く場合は次のような病気が考えられます。

＜症状が腰に限られる場合＞

●変形性脊椎症…加齢などによつて腰椎の変形が進むと、椎骨に棘のようなもの（骨棘）ができます。この骨棘が神経を刺激することです痛みや痺れが生じるようになります。

●心因性腰痛…精神的なストレスが原因となり、腰に痛みを感じる事があります。

＜症状が脚にも起こっている場合＞

●脊柱管狭窄症…椎骨の変形などによつて脊柱管が狭くなり、馬尾や神経根が圧迫される事で痛みが生じます。脚へと伸びる神経が刺激されるので、脚にも痛みや痺れなどの症状が現れます。



腰に痛みがある場合、医療機関で受ける治療のほかに自分でできる対処法もあります。腰に痛みが起きた時の対策をご紹介します。

＜治療法＞薬物療法、装具療法、牽引療法、神経ブロック、手術療法

＜自宅では＞姿勢を正す、筋力をつける運動を行う。

最後に腰の周りの筋力を鍛える運動を紹介いたします。

以下に示すような運動を「1日朝夕2回継続することが大切です。筋力や筋肉の柔軟性を高め、痛みの軽減に役立てましょう。」

※ストレッチングは反動をつけません。息を止めずに5～10秒姿勢を保ちましょう。

①【背中・腰】
仰向けになり両手で両膝を抱えるようにして背中を丸める。

②【太ももの裏】
両足を伸ばして座り、少し脚を開いて上体を傾ける。

※筋力トレーニングは無理せず10回から始めましょう。

③【腹筋のトレーニング】
仰向けで両膝を立て、お臍の辺りを見るようにして上体を起こす。

④【背筋のトレーニング】
うつ伏せで両手は体の横に置き、背中をゆとりと反らせる。

今月の目次

1 ページ 家庭の医学

2 ページ イベントニュース

3 ページ 介護教室

4 ページ 栄養だより

イベントニュース

岡ノ内幼稚園と和田幼稚園の 子供たちによる クリスマスお遊戯会がありました

12月10日(水)午前10時から、鏡石町・岡ノ内幼稚園の子供たちによるクリスマスお遊戯会が当施設5階会議室で開催されました。

また12月17日(水)午前10時から、和田幼稚園(須賀川市)の子供たちによるクリスマスお遊戯会が当施設2階の機能回復・レクリエーション室にて開催されました。

子供たちと心温まる時間を

過ごすことができ、楽しいお遊戯会でした。幼稚園のみなさんありがとうございました!!



クリスマス会を行いました

12月10日(水)午後4時から、当施設1階待合ロビーで職員によるクリスマス会を行いました。会場となった1階ロビーに飾られた大きなクリスマスツリーと、ロビーから見えるテラスに施されたクリスマスイルミネーションが二気に点灯すると、参加した患者さん・利用者さんからは「きれい!!」と歓声が沸きあがりました。ブルーにライトアップされた会場ではこの後、

職員による聖歌隊が「ジングルベル」「きよしこの夜」などのクリスマスソングを合唱し、参加した皆さんからはたくさんの拍手がおくられました。合唱の後には実習生4人が手話で歌を披露、一生懸命さが伝わってくる素敵なステージでした。職員・実習生が頑張つて練習した甲斐あつて大変喜んでいただけよう、思い出に残るクリスマス会となりました。



テーブルとベンチを 作っていたいただきました!!

4階回復期リハ病棟に入院していた患者さんが、テーブルとベンチ、鉢植えの飾り台を作ってくれました。患者さんは大工さんということで、作っていたいただいた作品もとても丁寧に仕上げられていて、木の温もりが感じられます。

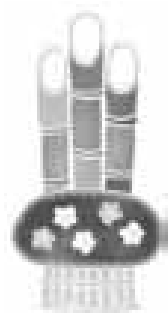
テーブルは患者さんが退院後に作ってくれた作品ですが、半袖姿にタオルを巻いて汗を光らせながら作業する姿がとても素敵でした。素晴らしい作品をありがとうございました!!
大切に使用させていただきます。



新年のごあいさつ



南東北春日リハビリテーション病院
院長 後藤恒夫



新年明けましておめでとうございます。去年は、世界的大不況など、暗いニュースの多い年でした。

医療界でも医師不足から救急患者さんのたらい回しの問題が起きたり、何か閉塞感のようなものを感じた一年でした。

年が改まったというだけで、全てが好転するとは見えませんが、春を待つ花のごとく、この冬の時代に、じっと力を貯え、時期を待ちましょう。

しかし、停滞は許されません。

患者さん、利用者さん、御家族の方、地域方々と手を携えて1mmでも1cmでも前進できるように努力していきたいと思います。

南上町の地に移ってきて5年が経ちました。『春日ホスピタウン』も“変革”の時代にきています。「希望」をもって前に進みましょう!!

Yes! We Can!!!



職員

年男・年女の今年の抱負!!



山本礼子(理学療法士)

良い上司にも恵まれ病院の雰囲気にも大分慣れてきました。今年も自己研鑽を怠らず知識・技術のスキルアップに努めます。今年度も新たな気持ちで頑張りますので、宜しくお願いします。



遠藤友美(作業療法士)

新年明けましておめでとうございます。おいしい牛乳を飲んで、健康に一年過ごせるように頑張ります。モォー!!!ウッッッッ!!!目指せあと10センチメートル!!!



高橋香織(言語聴覚士)

今年の目標は、健康第一です!!(昨年は体調不良で大変な思いをしたので...)焦らずマイペースに進んでいきます。よく食べて、よく寝ます。(牛にならないように注意します)今年も宜しくお願い致します。



芳賀純子(訪問看護 看護師)

新年あけましておめでとうございます。今年も、体調管理に徹底していききたいと思います。また、柔軟な対応ができるように日々、努力をしていきたいと思います。



近藤恵利子(介護福祉士)

ここ春日に就職してもうすぐ4年目になろうとしています。たくさんの方の利用者さん、スタッフに支えられ、たくさんの事にチャレンジ出来た一年でした。今年の年女という事で、去年以上に幸せな一年を過ごせる様に健康に気をつけ、規則正しい生活を送りたいと思います。みなさんに今年もたくさんの方の幸せが訪れる事を願っています。



廣木昌一(介護福祉士)

今年の目標として、みんなから信頼される人間になり幸せな楽しい、いや、“HAPPY”な一年にしたいと思います。今年も一年宜しくお願いします。



榎村祐樹(介護福祉士)

仕事にも生活にも充実させて後悔のない一年にしたいです。今年の目標は『貯金』です。あと計画性のある人間になる事です。今年も一年宜しくお願いします。



正木多賀子(看護師)

明けましておめでとうございます。今年は、牛のようにのんびりというわけではありませんが、気持ちにゆとりをもって一つ一つ行動していこうと思います。本年もどうぞ宜しくお願いします。



小林佳奈(医療相談員)

新年明けましておめでとうございます!!
「人にやさしく!自分に厳しく!」をモットーに!!
休日はよく遊んで、よく休んで、メリハリをつけて仕事に臨みたいで。



鈴木真弓(介護福祉士)

老健の通所に9月から移動となり、夢中でやっているうちにモォー5ヶ月が経ちます。まだまだわからない事だらけですが、モォーっと頑張りますので老健通所宜しく願います。



小笠原信行(放射線技師長)

私、性格はいたっておだやか、のんびり屋、まさに“牛”です!!
今年は、自分にとってチャレンジの年です。新しい事にチャレンジし、新しい事を覚え技師としてのスキルアップを目指します。年をとっている暇はありません!!!自分の息子・娘と同じ位の職員達と一緒に働ける職場で大変幸せです。これからもよろしくね。オヤジ頑張ります!!!



小林泰弥(支援相談員)

みなさん、新年明けましておめでとうございます!!気持ちにゆとりをもち、責任をもった行動をしたいと。今年は、1からのスタートではなく、『ゼロ』からのスタートをきります!!!
みなさん、福島牛いっぱい食べて下さい。

関和由香(介護福祉士)

2008年も健康体で無事に過ごすことができたので、2009年も体に気をつけ、元気に頑張りたいと思います。また何か公私共に新しいことに挑戦しようと思い、今年からスノーボードを始める予定です。今年も一年宜しくお願いします。

金澤典子(介護福祉士)

介護の仕事を始めて丸3年が経つので、今までよりも質のある介護を提供することが今年の目標です。また、利用者さんやご家族の方から信頼される介護士になりたいです。公私共に楽しく笑顔で過ごせるような一年になりますように。

鈴木博子(理学療法士)

新年明けましておめでとうございます。仕事面では、精進します!!
今年は、フジロックに参加したいです。

介護教室～口腔ケアと口腔管理について～

1 口腔ケアの目的

口腔ケアによって口腔の衛生を保つことにより、疾病を予防して歯の健康を維持し、QOLの維持・増進を図ることが可能になる、口腔は食物を摂取する大切な器官です。口腔の機能を正常に保つことは全身の健康を維持する部分と深くかかわります。歯の機能がある程度まで維持されていれば、食事の際の負担も軽減し、味覚や咀嚼筋の維持、脳への刺激や血液の循環にもよい影響を及ぼすといわれています。



2 口腔の機能【口腔には、以下の3つの機能があります】

- (1) 咀嚼機能…食物を口の中に摂取し、口に入れた食物を歯によって噛み砕いて唾液と混ぜ合わせ、その味や噛み心地を舌や口腔内の粘膜によって本人に感知させる。
- (2) 嚥下機能…咀嚼によって噛み砕かれた食物は、舌と口腔周囲の筋の活動によって咽頭へ送られ、食道を経て胃に達する。
- (3) 発音…コミュニケーションを交わすための発音も、口腔の周囲筋、舌、唇、口蓋の働きによって行なわれる。

3 口腔ケアの具体的方法

歯垢を除去し歯の衛生を保つ効果が最も高いのは、歯ブラシなどを利用して行なうブラッシング(歯磨き)です。口腔ケアの基本は、口腔清掃を行なって、歯垢や口の中に残った食物を除去し、口腔内を清潔に保つことです。口腔ケアには、歯ブラシなどを使用する機械的清掃法と薬剤を使用する化学的清掃法があります。できるかぎり歯ブラシによるブラッシングを行い、ブラッシングと合わせてフロッシング(歯間清掃)、リッシング(洗口)を行ないます。

【機械的清掃法】

- (1) 歯ブラシによるブラッシング→歯ブラシで行なう口腔清掃で口腔ケアの基本である。
- (2) 歯間ブラシ→歯ブラシが届きにくい歯と歯の間(歯間部)を清掃するためのブラシ。
- (3) デンタルフロス→歯と歯の間に食物が挟まっている場合や、歯間部の隙間が小さい場合に使用する歯間清掃用の糸。歯の隙間に通して清掃する。
- (4) スポンジブラシ→口腔粘膜の清掃時に用いる。歯間部や歯頸部の歯垢の除去効果はあまり期待できない。

【化学的清掃法】

- (1) 消毒・殺菌作用のある洗口・含嗽→口臭の除去効果が高く、清涼感が得られる。歯垢の表面に対する殺菌効果はあるが、口腔殺菌の減少効果は歯ブラシの使用に比べ劣る。
- (2) 消毒・殺菌作用のない洗口剤・含嗽剤→口臭除去、清涼感を得るのに適している。



4 義歯の知識・手入れ方法

取り外しのできる義歯は、必ず1日1回はとりはずして歯ブラシで磨き寝るときには洗浄剤に入れて保存します。義歯(入れ歯)の知識…高齢者の多くは義歯を用いていますが、正しく管理しているとはいえないのが現状のようです。義歯は、自分の歯と同様に清潔を保つことが大切で、食後のたびに洗浄をしなければならないものもあります。義歯を装着したままにしておくと、バクテリアが繁殖し、病気の原因となったり、口臭がひどくなったりします。また、義歯の不具合も、虫歯の原因となります。義歯には次のような種類があります。

- 架工義歯(ブリッジ)…歯の喪失数が少ない場合に行なわれる方法で、喪失した歯の両側の残っている歯に冠をかぶせて、それを土台にブリッジをセメントで固定する。
- 局部床義歯(部分入れ歯)…残っている歯に義歯を支えるバネをかけて、装着する方法。
- 総義歯(総入れ歯)…局部義歯ができないほど、歯の残存数が少なかったり、歯がすべて失われたりした場合に、喪失した歯の歯槽堤(土手)にフィットした義歯を入れる方法。
- インプラント(人工歯根)…歯の欠損個所にインプラントと呼ばれる人工歯根を埋め込み、歯の形をした冠をかぶせる方法をいう。





栄養だより

病院や老健の食事のご紹介

お正月といえば「おせち料理」ですね。「おせち料理」として並ぶものは家族の健康や子孫繁栄の祈りをこめた料理になっています。例えば「黒豆」は、「まめ(元気)」に暮らせませうにとの願いをこめたものです。

「おせち料理」は保存がきく料理が多いのですが、それでも余ってしまうこともありますね。今回は余った「黒豆」を使った蒸しパンの紹介です。おやつにいかがでしょうか？

黒豆蒸しパン

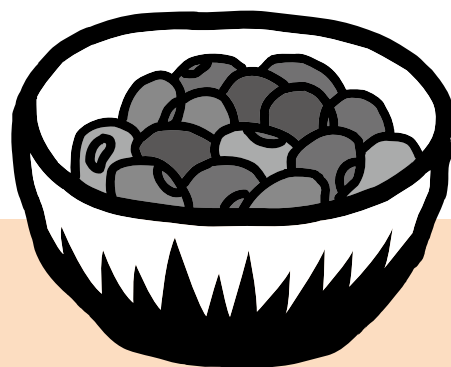


料理作成: 日清医療食品

～材料(4人分)～

黒豆……………40g
ホットケーキミックス…100g
砂糖……………20g
牛乳……………60ml

※黒豆の代わりに甘納豆でも。



作り方

- ①ホットケーキミックスと砂糖、牛乳を加え混ぜる。
- ②バットに①の生地を流し、上に黒豆を散らす。
- ③蒸し器で20分程度蒸す。

■真ん中を竹串でさしてみても、生地がついてこなければ出来上がり。

栄養管理科 有我 三千代

■ 外来診療担当医表

※お知らせ 9月より眼科が始まりました

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前9:00～12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30～ 5:00	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前9:00～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30～ 5:00						後藤 恒夫
眼科	午後1:30～ 4:00	小林 奈美江					
形成外科	午後1:30～ 4:30			塚原 真吾			
リハビリテーション科(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)	午前9:00～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

ニコチン依存症管理を行っております。

健診 ●一般健診 ●政府管掌健診(生活習慣病・予防健診) ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査

編集後記

新年明けましておめでとうございます。今年の干支は、丑!!どんな由来があるか知っていますか?丑年の縁起話…『肉は大切な食料に、力は労働に』と社会に密接にかかわる干支です。粘り強さと誠実という特徴があるそうです。ちなみに、ねずみが牛の背中に乗って一番に入ったからとか、猫はねずみにだまされたから干支に入っていないというのは後生につくられた話だそうです。本年も皆様方に愛される“小春日和”を作成してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。(蜜柑)

■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院
TEL.0248-63-7299

春日居宅介護支援事業所
TEL.0248-63-7297

介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター
TEL.0248-63-7279

春日訪問看護ステーション
TEL.0248-63-7278

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

ホームページアドレスが変更しました <http://www.kasuga-rehabili.com>



■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。