



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
2008年9月

第46号

家庭の医学

解消！こらい首の痛み

約67%の人が一生のうちに首の痛みを経験するといわれています。脊柱の最上部から7個までが首の骨にあたる頸椎です。脊柱の中には、中枢神経である脊髄があり、手足・内臓の働きをつかさどっています。また、脊椎は重い頭を支えているうえ、様々な方向に動くため、神経の障害が比較的起こりやすいのです。

首の構造や機能の問題で多くの人が経験

◎注意の必要な首の痛み

●安静時に

強く痛む場合…

腫瘍や感染性脊髄炎、骨折などが疑われます。

●手のしびれを

伴う場合…

頸椎椎間板ヘルニアや頸椎症などが疑われます。

●手と足の両方に

しびれを伴う場合…

頸椎椎間板ヘルニア頸椎症

のほか、脊髄腫瘍や脊柱靱帯骨化症などが疑われます。

◎首の痛みへの対処法

首の痛みが続くと、筋肉が硬くなつて血行が悪くなります。すると老廃物が血液中にうまく排出されなくなり、痛みがより強くなるという悪循環に陥ります。こうした悪循環を断ち切るには我慢せず、早期に専門の先生に相談し、適切に対処することが必要です。

◎日常生活の中で

注意することは？

首にかかる負担を軽減するために、

❶首や肩を冷やさない

冷えは血行を悪くし、痛みを憎悪させる要因になります。

❷重いものを持たない

重いものを持つと首や肩などの筋肉が緊張するため、負担が植えます。

❸飲酒を控える

アルコールは炎症を起こしたり、悪化させるため、痛みを憎悪させる要因になります。

❹枕を工夫する

寝ている間に首が後ろに反らないようにします。首まで支えることができない大きさで、頭が床から



15度持ち上がるような枕が望ましいです。

❺首に負担のかからない姿勢を

猫背は首に負担がかかります。軽くあごを引いて背筋を伸ばすように心掛けましょう。

❻適度な運動習慣を

リラックス運動やストレッチ運動、筋力強化運動などの運動法があります。逆効果になる場合もあります。運動を始める前に、まずは担当医や専門の先生に相談してから始めましょう。



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

第4回春日夏祭り



平成20年8月9日
(土)、毎年恒例となつて
いる夏祭りが今年度も
盛大に開催されました。
朝からぐんぐんと気温
が上昇し、最高35度の
暑い中、患者さん・利
用者さん・ご家族・ボ
ランティアの方々など、
たくさん参加して頂きまし
た。スタッフによるよさこ
いは年々バージョンア
ップし、見る人を惹きつ
け、今でも感動が残って
います。
会場は、屋台で金魚す
くい・射的・くじ引き
やバザーなどにぎやか

となり、笑顔のたえない楽しいひとときを過ごしました。屋台での食事、普段とはひと味違って「うめかった」「たまにはいいな」等の声が聞かれ、喜んで召し上がっていました。

夕方二次雲行きが怪しくなりましたが、雨が降ることもなく、無事成功することができました。皆さんの日頃の行いがいいということですね。



春日リハビリテーション・ケアセンター

なごみ農園

今年の夏は天候に恵まれて「なごみ農園」の野菜は写真の通りに見事に実が生りました。たくさん出来ている中から収穫して利用者の方にきゅうりを切ってもらい、塩もみして完成しました。実がとても大きくなり、試食するのに食べ応えがあり満足しました。利用者の方も試食され「美味しかった」と感想がありました。次回もいっぱい野菜が出来ればと思います。

下のカレンダーは利用者様の作品です



なごみ農園では利用者様と共に野菜を栽培しており、この暑さにも負けず立派なきゅうりが実りました。利用者様と収穫をして塩漬けにして皆さんでおいしく頂きました。皆さん手馴れた手つきできゅうりを切り、いきいきとした表情で召し上がっていました。

リハビリ体操

現在、病院通所リハビリテーションでは介護度別にリハビリプログラムを考えている最中です。入浴前や入浴後など時間の空いている際に「フロア内でできるリハビリ」を実施しています。そのフロア内でリハビリを「楽しく取り組み充実させよう」ということで、それぞれの身体状況や身体機能に見合ったリハビリ



プログラムを確立していく事で無理なく楽しみながらリハビリを実施できるのではないかと考えています。今後も楽しく継続できるリハビリプログラムを見つけて出していきたいと思っています。

介護教室 ～睡眠の介護例～

高齢者の不眠

日々の生活は、覚醒と睡眠、活動と急速が対になり、一定のバランスをもって繰り返されることにより成り立っています。特に質の良い適当な睡眠は、人間の心身の健康、そして生命の維持に欠かせないものです。睡眠のリズムには個人差がありますが、一般的に高齢者は夜早く眠るものの、睡眠が浅く、夜間や早期に覚醒したり、昼間の居眠りが多くなります。また入眠するまでの時間も長くなり、寝つきが悪くなる傾向があります。不眠を訴えることも多くなるため、まず不眠の原因を探り、その原因を取り除いていくことが、睡眠介護の基本です。



高齢者は不眠を訴えることが多い

睡眠の介護

安眠のための具体的な方法としては次のようなものがあります。



日中に活動を充分に行うように指導し、就寝前には入浴などの安眠のための援助をする。

①日中の活動を多くする

夜間の安眠のためには、日中に充分に身体を動かし、規則的なリズムのある生活パターンを確立することが大切です。特に高齢者は、日中の活動時間が少なく、つい居眠りをするなどして、夜間に不眠になるという悪循環に陥りがちです。たとえ寝たきりや心身の障害によって活動が制約されている場合でも、日中にはできる限り離床をすすめるようにします。

睡眠の介護

POINT-1

日中の活動

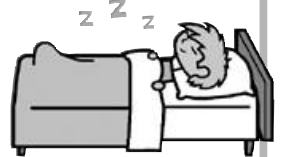


POINT-2

入浴



刺激は避ける



②就寝前の安眠対策

●入浴・足浴・半身浴

入浴には1日の疲労をとり、気分を爽快にする効果がある。また適度な疲労感を与え、睡眠に入りやすくする効果もあり、寝つきをよくする。入浴ができない場合は、半身浴によって足や下半身を温めるだけでも入浴に近い効果が得られる。

●水分摂取量の調節

頻繁な尿意によって夜間の覚醒が多い人の場合は、夕方からの水分補給を少し少なめに摂取するなど工夫をする。このような場合は、昼間のうちに1日に必要な水分量を確保することが必要になってくる。

●カフェインを含む嗜好飲料は、就寝前は避ける

コーヒー・紅茶・緑茶などカフェインを含む嗜好飲料は、神経を興奮させる。

●室温を適度に調節し、騒音は排除する



栄養だより

病院や老健の食事のご紹介

北京オリンピックも終わり、今年の夏も終わろうとしています。夏の暑さで体のダルさを感じている人も多いのでは？暑い時期こそ、ごはんを食べてもらいたいものです。でも熱いごはんはちょっと…。という方にさっぱりと召し上がれる鮭ちらしを紹介します。

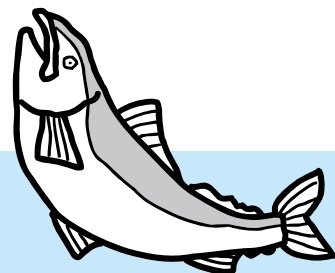
さっぱり鮭ちらし



料理作成: 日清医療食品

～材料(4人分)～

ごはん……………4杯
 すし酢……………適量
 焼いた鮭…………2切れ(ほぐしておく)
 <きゅうりの酢の物>
 きゅうり…………大1本
 酢……………小さじ2.5杯
 砂糖……………小さじ2.5杯
 塩……………適量
 みょうが…………2個
 大葉……………4枚
 万能葱……………適量
 甘酢生姜…………20g
 いりごま…………適量



作り方

- ①すし飯を作り、胡瓜の酢の物、焼き鮭のほぐし身(皮を除く)を混ぜる。
- ②みょうが、大葉、甘酢生姜は千切り、万能葱は小口切りにする。
- ③①を器に盛り、②を上にはり、ごまを散らす。

栄養管理科 有我 三千代

■ 外来診察担当医表

※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	母里 正敏	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	小野 隆志	母里 正敏	母里 正敏	母里 正敏
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						
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

こんにちは、蜜柑です。みなさん夏といえばお祭りや、花火大会ですよ！
 当院も8月9日第4回夏祭りが盛大に開催されました。
 毎年恒例の職員によるヨサコイも年々バージョンアップし大成功でした！
 メンバーの皆さん、最高の踊りでした！感動しました!!
 (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>

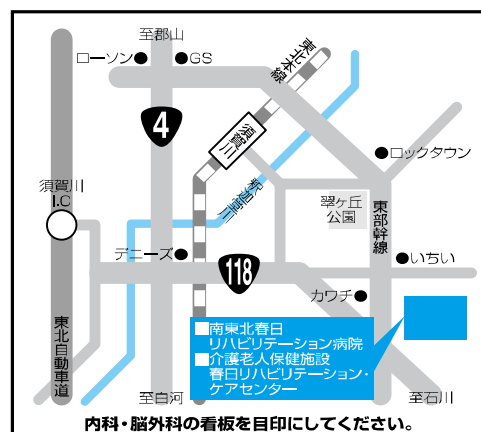
■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索

CLICK

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。