



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10月

第47号

家庭の医学 肩こり

肩こりとは簡単に言うとな筋肉が緊張しきつた状態であることです。生活する上で常に筋肉は働いています。常に体が動くことが望ましいですが、長時間同じ姿勢を保っていることが多々あります。その様な時に緊張しきつた状態が続くと筋肉の血行が悪くなります。その状態では酸素や栄養が不足し、老廃物が蓄積されることで肩こりがおこります。

◎原因は？

1 目の使いすぎ

目を酷使することは肩こりの悪化に繋がります。仕事やプライベート問わずパソコンを触るなど細かな作業を続けることにより首筋から肩にかけて血行が悪くなり筋肉がかたくなてきます。

2 姿勢の歪み

片手で頭を支える。両

肘で体を支える。足を組むこともよくありません。悪い姿勢を続けていると背骨のゆがみに影響を与えることもあります。

肘で体を支える。足を組むこともよくありません。悪い姿勢を続けていると背骨のゆがみに影響を与えることもあります。

3 ストレス

ストレスは最も厄介で、溜め込んでしまうことで無意識の内に緊張しきつてしまいます。日頃の緊張を解いて体の各部を休ませてあげることが大切となつてきます。

◎こり難くなる姿勢

姿勢が歪んでいると不自然な体制から無理がかかる箇所が出てきます。その結果コリとなります。

立つ、座る際にもいえますが、背筋を伸ばすようにしましょう。胸を張った姿勢は、周りから見ても見栄えがよいことや、前後左右にもバランスが良いことで肩がコリにくくなります。猫背の方などの場合は、市販の矯正用ベルトにて正しい姿勢へ修正していくことが大切です。

◎良い座り方

デスク周りで使用されるチェア（事務チェア）のほとんどは高さを調節できると思いますので、自分にあった高さへ調節します。

適切な高さは、かかとが地面に着いた状態で、ひざが直角になる位置です。裸足の場合とスリッパや靴を履いたの場合では適切な高さが違ってきますので、履き物の高さをふまえた上でベストな位置に調節しましょう。



肩こり解消法

① ストレッチ

肩のコリを感じてきた場合は、こまめにストレッチを行い、堅くなってきた筋肉をほぐしていきましょう。すでにガチガチでかなりコリがひどい場合でも、強すぎるストレッチは厳禁です。ゆっくりと気持ちよく感じる程度にしておくことが大事です。

② 指圧

指圧の際は、指先だけでなくゆびの腹の部分など全体を使い押していきます。軽い指圧は人差し指などで行い、強めの指圧は、最も力が入る親指で行います。肩が全体的に堅くなっている場合には、なでたり、もんだりマッサージすると血流が促進され効果的です。

③ ウォーキング

肩こり解消には運動することが一番効果的です。体を温め血行がよくなり、腕を振るため体全体の筋肉をほぐし、ストレッチの効果もあります。ゆるんだ各部の筋肉を鍛えますので肩こりになりにくい体質となります。また、ウォーキングを繰り返しているとなだんだん痩せていきますので、両腕と首の重さが軽くなり、肩に掛かる負担が減ることから肩こりが良くなります。自分が太っている事をストレスと感じている方は、ストレスの原因が解消することからも肩こりが改善していくでしょう。

また、歩くことは肩こり以外に多くの病気の原因を消し去ります。血流が正しく流れることで、体が本来持っている自然治癒力が活発に働くようになるからです。

成人病といわれる病気のほとんどが肥満、運動不足、生活習慣が原因と言われています。毎日歩くことで、将来の病気に対して今から対策できます。肩に溜まった疲労物質を流し、余分なぜい肉を落として体が本来持っている力で病気にならにくく健康な体を目指しましょう。

今月の目次

1 家庭の医学

2 イベントニュース

3 介護教室

4 栄養だより

イベントニュース

老健だより

買い物ツアー

今月の行事は買い物ツアーです！
9月初めはまだ夏のむし暑さが続き、外の気温も高い中みんなでお買い物に出かけました☆場所はメガステージです。お店が密集しているため、利用者の方達もどこに行こうか迷っていました。でもお店に入ると、みんな欲しいものを求めて向かい、買い物カゴの中は次々に品物が増えていきました。食品売り場ではのど飴・甘栗・お菓子など、洋服売り場ではハンカチ・ネックレス・靴下などみんな好きなものを買って大満足気でした♪
また来ましようね!!



ダイソー売り場では
こんなお茶目姿も♪



このネックレスは
値下げて
¥50だよ！
買い物上手でしょ♪



回復期病棟（病院）だより

レクリエーション

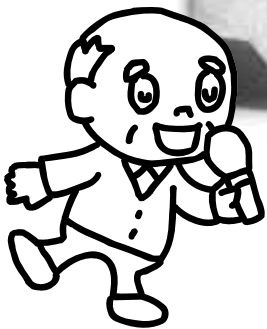
スイカ割り
カラオケ

みなさん、秋ですね。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋といいますが、みなさんはどのようにお過ごしでしょうか。
当院の回復期病棟では毎日リハビリの合間に様々なレクリエーションを行っております。今回は8月に行われたスイカ割りとかラオケの様子をお伝えします。

まず、スイカ割りは患者さんの中から代表の方に目隠しをして割っていただきました。周りの声に誘導され、勢いよく棒を振り下ろすとまん丸のスイカがキレイに真っ二つに割れました。病棟ではなかなか見られない光景に驚きや感動の声が聴かれ、とても盛り上がりました。

次は最近病棟で流行っているカラオケです。患者さんは思い出の歌や好きな歌手の歌をとてもし手に歌っています。時には職員も一緒に唄い、みんなで楽しんでいます。

今後とも患者さんに楽しい入院生活を送っていただけるように様々なレクリエーションを行っていきたくと考えています。





入浴の介護

(1) 浴槽の種類と工夫

寝たきり、麻痺などの障害を抱える高齢者にとって、入浴は介護者なしで行うことはできません。しかし、介護者にとっては負担が非常に重く、毎日の介護が腰痛にもつながることもあります。介護の労力を軽減するためには、まず介護に適した浴槽を選ぶことも大切でありポイントにもなってくる。

●洋式の浴槽、埋め込み式浴槽

浴槽が浅いため、下肢に運動障害があってもまたぎやすい。また下肢をゆったり伸ばすことができる。

●ポータブル式浴槽

家庭向けである。浴槽の持ち運びができ、自由に場所をいどうできる。

●器械浴槽

寝たままでも楽に入浴できる。器械を操作するだけで介護が可能。施設に設置されていることが多く、家庭向きではない。

●深い浴槽

特に下肢に運動障害のある高齢者にとって、深い浴槽はまたぎにくく、介護者の負担もおもくなる。浴槽を換えられない場合は、浴槽に（バスボード）を渡したり、入浴台、手すりなどを使用したり浴槽の底に踏み台を取り付けるなどの工夫をする。また、浴室の床や浴槽の底に滑り止めのマットを敷く、壁や浴槽の縁に手すりを取り付けるなどの工夫をして環境整備をすれば、負担が軽くなる。

(2) 入浴の際の留意点

●バイタルサインのチェック

事前に全身の状態を観察し、入浴などの可否を判断して、状態に最も合った方法を選択する。

●準備

食後すぐや空腹時は避ける。湯加減を調節し、居室と脱衣場、浴室の室温を少し高くしておく着替えなど必要なものもあらかじめ用意しておく。

●全身状態の観察

脱衣したときに、ふだん見えない部分の皮膚の変化などを観察する。

●入浴中の配慮

入浴介護では、浴槽に入ると浮力がかかり、温められて

筋肉の動きがよくなるので手足の運動を無理のない程度にすすめる。ときどき声がけのほうも実施する。

●安全性への配慮

浴室や浴槽に滑り止めのゴムマットを敷いたり、手すりをつけえるなど転倒防止やけどの事故防止に努める。

●入浴後の援助

風邪などをひかないように、身体の水気を十分に拭取る。伸びた爪を切る（入浴後は爪が柔らかい為）。十分に水分補給を行い、湯冷めしないように休養させる。疲労感や身体状態の変化がないか十分に状態観察をする。

清拭などの介護

全身清拭

清拭は、高齢者が、身体の負担になるため医師から入浴の許可が得られない場合や、設備不足などの場合におこなわれます。入浴できても、その回数が制限せれる場合は、必要に応じて清拭を行なます。汚れやすい陰部、足などは、汚れたらその都度こまめに清拭を行います。

●2枚のタオルケットを用意し、1枚は身体の下に敷き、1枚は身体にかける。次に寝衣を脱がせる。

●タオルを熱めのお湯につけてしぼり、顔や耳を拭く。

●そのほかの部分、石鹸、清拭剤をタオルにつけ、清拭をお行う。石鹸や清拭剤は、皮脂を除去しすぎない保護機能のある成分のものを使用する。脱脂作用があり、皮膚を乾燥させるアルコールは、高齢者には向いていない。

●皮膚のひだのなか、麻痺や拘縮、変形のある曲がっ

た四肢や関節の部分は、汚れに気づきにくいので特に丁寧に拭く。

●湯にひたした別のタオルで、石鹸分を拭き取る。

●皮膚炎や褥瘡などがなければよく観察する。

●背部、臀部、足部など、褥瘡のできやすい部分は、手のひらにパウダーやローションをつけマッサージを行なう。

●清拭後には、乳液、クリームなどを塗り、皮膚に潤いを与える。

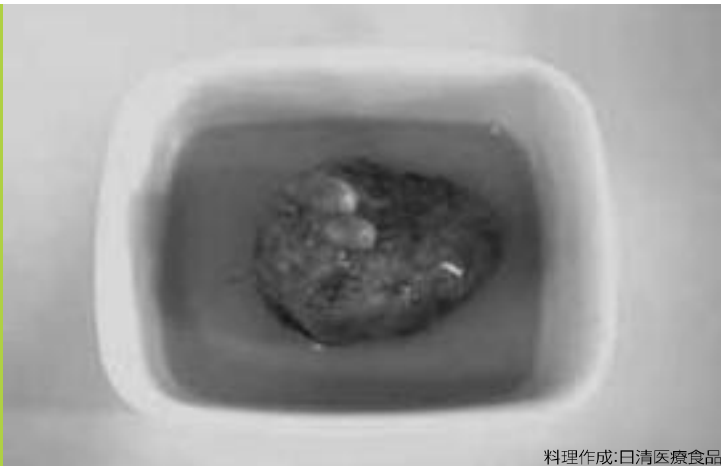


栄養だより

病院や老健の食事のご紹介

日に日に涼しくなってきました。そろそろ秋野菜も出始めます。茄子や里芋、かぼちゃなどおいしい季節ですね。かぼちゃや人参などの緑黄色野菜はβカロテンを多く含み、βカロテンは免疫力をアップさせたり、活性酸素から体を守る抗酸化作用があります。油と相性がいいため、揚げ物にしたり炒めたりすると吸収が良くなります。今回は『敬老の日のお祝い弁当』に提供した“かぼちゃまんじゅう”を紹介します。油で揚げていますが、やわらかく食べられお年寄りにも向く1品です。

かぼちゃまんじゅう



料理作成: 日清医療食品

作り方

- ①かぼちゃを蒸し、皮をとり砂糖と塩を加えつぶす。
- ②むきえび、ぎんなん、しいたけ、長葱は荒みじん切りにしサラダ油で炒め、酒、砂糖、うすくち醤油、みりんを味付けする。
- ③①に②を混ぜ、団子にし小麦粉をまぶして油で揚げる。

～材料(4人分)～

かぼちゃ……………200g
砂糖・塩……………少々

むきえび……………60g
ぎんなん(缶詰) 4～5個
しいたけ……………2枚
長葱……………40g
サラダ油……………適量
酒……………小さじ1
砂糖……………少々
薄口醤油……………大さじ1/2
みりん……………少々
小麦粉……………適量
揚げ油……………適量

【あん】
だし汁……………120cc
酒……………小さじ1
砂糖……………少々
薄口醤油……………大さじ1/2
みりん……………小さじ2/3
片栗粉……………適量
グリーンピース 適量



- ④あんを作る。鍋にだし汁、酒、砂糖、うすくち醤油、みりんを入れひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤③を器に盛り、④のあんをかけグリーンピースを飾る。

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

みなさん、こんにちは。9月に入り朝晩肌寒くなってきましたね。昔から暑さがひと段落するのは一般に秋のお彼岸の頃まで、寒さが落ち着くのも春のお彼岸の頃までであり、その後は秋・春とも過ごしやすい季節になることから「暑さ寒さも彼岸まで」といわれているそうです。青々と茂っていた山の木々もだんだんと秋らしい色に変化してきています。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋とみなさんはどんな秋を過ごしますか?(蜜柑)

■発行/医療法人社団 三公会

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わりました <http://www.kasuga-rehabili.com>

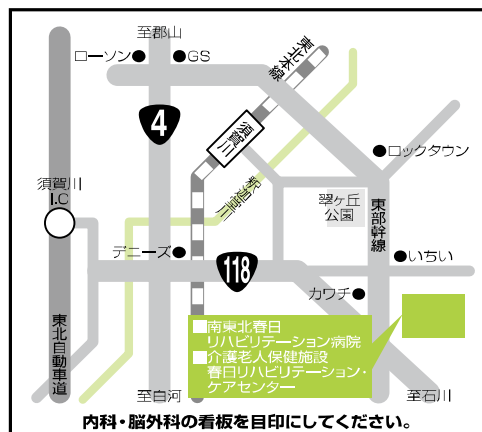
■印刷/石井電算印刷株式会社

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。