



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  
2010年6月

第67号

## 家庭の医学

パワーリハビリテーション

今回は、前回に引き続き、当院で行っている  
パワーリハビリテーションについてお話したい  
と思います。今回は機器のご紹介です。



期待される効果

### 1 ホリゾンタルレッグプレス

- 起立動作
- 着席動作
- 立位保持
- 歩行動作
- 活力
- 全身の活動量の維持



期待される効果

### 2 コーキング

- 姿勢の改善
- 体幹安定性の改善
- 不良姿勢による円背の改善
- 肩関節周囲のコンディショニング

## 今月の目次

### 1 家庭の医学

### 2 イベントニュースのご案内

### 3 介護教室

### 4 栄養たより



期待される効果

### 6 トロソエクステンション・フレクション

- 姿勢の改善
- 不良姿勢による円背の改善
- 起き上がり動作
- 立ち上がり動作
- 骨盤安定性の改善



期待される効果

### 5 レッグエクステンション・フレクション

- 膝関節周囲筋群(大腿前面)の強化・特に内側広筋の強化
- 膝関節のコンディショニングの改善
- 膝関節周囲筋群(大腿後面)の強化
- 歩行の改善(立脚期後半の蹴上げ動作)



期待される効果

### 4 チェストプレス

- 肩関節周囲のコンディショニング
- 伏臥位での上体を支える力の向上



期待される効果

### 3 ヒップアブダクション・アダクション

- 片脚立ち姿勢の安定
- 歩行バランスの向上
- またぎ動作
- 立位姿勢の安定
- 排泄動作の向上



# 栄養だより

## 病院や老健の食事のご紹介

新じゃがが出回る季節になりました。じゃがいもの料理といえば、肉じゃが、コロッケ、ポテトサラダなど…。特に新じゃがで作るとおいしくできますね。じゃがいもを料理する時には芽をとり、皮が緑色になっている場合は皮を厚くむきましょう。

芽の部分や皮が緑色になっている部分にはソラニンという物質が含まれ、食べると下痢や腹痛といった食中毒を起こすことがありますので注意しましょう。またじゃがいもを保管する時は日光に当たらないようにしましょう。今回はじゃがいものポタージュ、ピシソワーズを紹介します。冷たく冷やして食べるスープですが肌寒い日には温めてもおいしく召し上がれます。

### ピシソワーズ



#### 【材料】2~3人分

- じゃがいも…………… 小3個
- たまねぎ…………… 1/2個
- バター…………… 大さじ1
- 牛乳…………… 300cc
- 水…………… 300cc
- コンソメキューブ…………… 1個
- 塩・胡椒…………… 適量



- #### 作り方
- ①じゃがいもとたまねぎは薄くスライスする。
  - ②鍋にバターを入れ①を炒める。たまねぎがしんなりしたら、水とコンソメを入れ煮る。じゃがいもがやわらかくなったら火を止め粗熱をとる。
  - ③②をミキサーに入れ、ペースト状にする。
  - ④③を鍋に戻し、牛乳を入れ火にかけ塩・胡椒で味付けする。
  - ⑤煮立ったら火を止め粗熱をとり、冷蔵庫でつめたく冷やす。お好みでパセリのみじん切りを散らす。

注：ミキサーに入れる時、たくさん入れすぎるとあふれることがあります。

栄養管理科 有我 三千代

### ■ 外来診療担当医表 (予定) ※7月の形成外科の診療は7月1日(木)・15日(木)・29日(木)の予定です。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30~12:30	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	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30~12:30	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				※		
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8:30~12:30	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 ● 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈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

暖かい日が続き、季節としては一番過ごしやすい時期なのではないでしょうか。さて、今月6月に小惑星探査機「はやぶさ」のカプセルがついに地球に帰還します。2003年に打ち上げられてから約7年、小惑星「ITOKAWA」から採取した物質サンプルが太陽系誕生の謎を探るカギといわれています。果たしてカプセルの中身にはどんなカギが入っているのでしょうか?そして私たちは何をすることができるのでしょうか?その日が楽しみです。(藤田和喜光)

### ■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  
 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  
 春日居宅介護支援事業所  
 TEL.0248-63-7297 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 TEL.0248-63-7299 FAX.0248-63-7278 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。

# 介護教室

## 介護環境の誤解

- 1.手すりは立ち上がりのために斜め上につける
- 2.手すりは座ったときのおへその高さが目安

### どちらが○か？

#### 《手すりと人の本当の関係》

人は機械のように動きません。目的地点に向かって直線的に動くわけではないのです。立ち上がる時も斜め上に向かって動いてはいません。まず前かがみになって頭を斜め下に移して、前後のバランスをとってからお尻を上げるのです。

そのためには手すりの位置は足から50～60センチ、ちょうど座ったときのおへその高さくらいが適切です。ふつう考えられているより、はるかに低い位置が最も力がいらぬ手すりの位置なのです。

#### 手すりの位置問題



##### 自然にお尻があがる

斜め下に手すりがあると、前後バランスがとれて、お尻は自然に上がり、力はいらない。



##### 手で強く引くパターン

斜め上に手すりがあると、前後バランスがとれず、手で力任せに引くパターンになる。

#### 立ち上がりの基本



このままで立とうとすると腰を痛めるだけ。



足を引き前かがみになって、頭を足より前に出す。



頭が前に出ると前後バランスがとれ、お尻はあがる。

答え

2.が正解

## 市民健康教室のお知らせ

地域の皆さんを対象とした市民健康教室を7月24日に開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしております。参加費は無料です。

日時●平成22年7月24日(土)  
午後2時～3時30分

テーマ●「糖尿病について」

講師●医師 大越 透

場所●南東北春日リハビリテーション病院  
5階会議室

その他●健康チェック  
(骨密度、血管年齢、血圧、体脂肪測定)

※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

# イベントニュース

## 「出前講座を行いました」

6月29日(土)に「Day Fit 須賀川店」において出前講座を行いました。講座内容は「血液をサラサラにする食事」として当施設、管理栄養士の有我氏が講義を行いました。はじめに血管年齢を若く保つことの重要性、どんな方が血管を老いさせてしまうのか等を話題に、受講者ご自身が当ではまるかどうかが簡単な質問形式で進めました。その中で善玉、悪玉コレステロールの話や私達が普段食べている食事内容が生活習慣病と密接な関係があり、加齢とともに気をつけるべき点が多いこと等を紹介していただきました。質疑応答のコーナーでは、



参加された皆さんの健康に対する興味関心の深さが伺えました。これからも皆さんの求めている情報を発信していきたいと思えます。

講座開催ご希望の方はご連絡ください。もちろん料金はいただいておりません。医療や介護・栄養相談・健康相談なども行います。人数や場所に関係なく「出前講座」を行います。講座のテーマについてもご相談ください。お待ちしております。

### ●過去に開いた講座のテーマ

- ・関節痛について
- ・介護予防について
- ・介護予防認知症について
- ・健診から見る食生活の問題点
- ・血管を健康に保つ食事
- ・寝草中について
- ・無理のない生活を送るために日常的な動作
- ・高齢者の病気の予防と治療
- ・メタボリックシンドロームについて

## 「いきいき介護予防!!」 地域支援事業についてのご案内

春日老健通所リハビリテーションでは、須賀川市より委託を受け、元気な高齢者がなるべく要介護状態にならないようにするための取り組みとして、ご自宅への送迎付き運動教室を行っています。対象となる方は、要介護認定を受けていないものの要介護状態になる恐れの高い方(特定高齢者)です。運動教室の内容としては、マシントレーニングを中心とした運動プログラムを週に2回、3ヶ月間実施し、体力面や日常生活面などでの変化があったかなどをチェックしております。当事業は平成19年に開始し、現在までに78名の方が参加されています。参加された方々は、最初のうちは緊張した様子ですが、終了する頃には参加者同士で大変楽しそうに運動に取り組まれています。また、運動教室を終了された方を対象としたOB会も週に1回開催しております。高齢者の方々がいままで元気な暮らしを送る事ができるように、そのお手伝いをしていきたいと考えています。

当事業所に関するお問い合わせ

- 春日リハビリテーションケアセンター  
通所リハビリテーションTEL.0248-63-7327
- 須賀川市高齢福祉課TEL.0248-88-

## 「川柳募集」

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格 どなたでも応募できます。

●応募方法 スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。

作品と一緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願い致します。おひとり何作品でも応募できます。

### 今月の川柳

初夏の、こり リハビリ内は 花ごかり  
しあわせが 1つふいたと 半字なり  
いきがいが 1つふいたと リハビリに  
リハビリに 年の差あすれ 話もて

祥風

花は咲く わたしの足にも 春来てね  
はげまされ 胸に優しき 一日かな  
リハ完了 心通わせ リハメイト  
病人だ母 想う息子の たのもしき、

南ちゃん

ヨサコイの 息もびったり 春日のまつり  
3階の 窓辺に映る スターマイン  
百歳も 遠くはないよ すぐそこに  
フルムンで 亀と出合っつて めまこ百歳

夢見や古編子

友来たる うれしきあまり 涙する  
うつみねの 若葉見たし 退院日  
楽しきや 大声はりあげ レクリエーション

どんぐり川柳会

グラウンドの ライバル今は リハで逢い  
介護の手 生きる自信の 灯台よ  
毎日を リハに精進 杖のキズ  
ポケたふり 聞こえぬふりも 老いの知恵

西名公吉

○郵便の場合  
〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1  
南東北春日リハビリテーション病院  
広報委員「川柳募集係」あて  
○FAXの場合 FAX.0248-63-7265  
※応募していただいた作品は返却しておりませんので、  
返却を希望する場合はお申し出ください。  
※応募の際に提供された個人情報、本人の承諾なく  
第三者に提供されることはありません。

