

平成23年10月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@gaia.eonet.co.jp

はるのうみ介護最前線

天高く・・・だれもが肥ゆる・・・旬の秋

夏の空と比べれば、いつの間にかスーッと高くなり朝晩には秋風と呼ぶには少し冷たく感じる日もありますが食欲の秋です。そこで、旬の食べ物は体に善くいいことづくし！！旬とは、野菜や果物、魚介類に生きる力が一番みなぎる時期で、もっとも美味しい時期で、栄養価が高いそうです。旬の物を食べるという事は、その素材が持つ生きる力をいただく事なのです。このように、先人の知恵は尊く伝わる事は理にかなっているのです。体重を少し気にしながら、美味しい秋の味覚を楽しく頂きましょう。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

はるのうみのリハビリの話

今回は、「はるのうみ」の個別リハビリで行っている体操のことをお話します。一般的に理学療法士によるリハビリは、関節の動きの範囲を広げたり、筋力を鍛えたりすることで、出来ない動作を出来るようにしていきます。「はるのうみ」ではこれらに加えて、赤ちゃんが生まれてから、立って歩くまでの発達に着目して運動をしていただいています。代表的な運動は、3ヶ月ごろに頭をまっすぐ止めて、仰向けで手足を上げられる。6ヶ月ごろに寝返りが出来る。8ヶ月ごろに四つ這いが出来る。12ヶ月ごろに立ったり歩いたり出来る。といった順序です。年をとったり、病気をしたり、麻痺になると、立ったり歩いたりが出来なくなります。こういった体の不自由さは、赤ちゃんの発達をもう一度練習することで、よりスムーズに改善していきます。赤ちゃんでも立って歩くまで1年かかるので、年をとっているとさらに時間を要しますが、じっくり、ゆっくり続けることが大切です。ちりも積もれば山となります。みんなで頑張るって動きやすい体に変わっていきましょう。

(理学療法士)

介護ちょこっとアドバイス

感染予防の基本は手洗い

人間は加齢とともに、身体の免疫力が低下してきます。健康な方なら問題無いような菌でも、高齢者になるとちょっとしたことで感染しやすくなります。

最近では介護の現場にもいろんな菌やウイルスが持ち込まれています。感染しないことがもちろんですが、ご利用の要介護者が保菌者であるケースもあるので、十分な予防対策が必要です。感染症は付着した菌が一定量を超えた時に発症しますので、菌数を減らす事で感染を予防する事は出来ます。

たとえ保菌者の血液がついたとしても、すぐに流水で十分に洗えば問題ないです。又、荒れた手には菌が付きやすいのでクリームやマッサージで十分なケアを！

ご 連 絡

衣替えの時期となりました。

再度、おカバンや着替えにはお名前を入れて頂くようにお願いします。

