

平成24年 1 月号

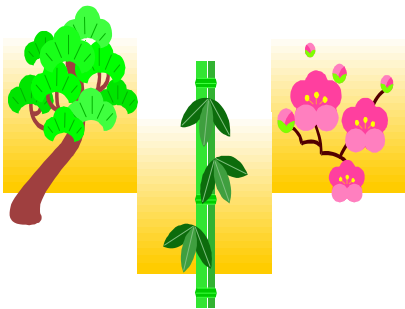
〒522-0054 彦根市西今町 923-1

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

新年明けましておめでとうございます。



昨年は東日本大震災、台風 12 号と歴史に残るような災害にみまわれる年となりました。

2012 年は明るい出来ごとがたくさんある年であると願っております。皆様とご家族様に善き年でありますように心よりお祈り申し上げます。今年も デイケア『はるのうみ』をよろしくお願い致します。

平成二十四年 元旦

デイケア『はるのうみ』スタッフ一同

## ちょっとリハビリ、もつとリハビリ

今回は初心に振り返り、筋肉のお話をします。

「筋肉を鍛えましょう」と毎回リハビリの際に言いますが、それは、筋肉（正確には骨格筋）が体重の 50% を占める程に、役割も大きく重要だからです。

- ①バラバラの骨と骨をつなげて関節を曲げ伸ばしし、身体を動かします。
  - ②筋肉を収縮させることで熱を発生させ、体温調節を行います。
  - ③筋肉が関節の周りを取りまき、関節を安定させます。
  - ④筋肉が血管や臓器を覆うことで、衝撃から守ります。
- 言われてみれば当たり前の事なのですが、以上の事を頭の片隅に置いてトレーニングすると、より効果が高まるかもしれませんね。
- (理学療法士)

## 介護ちょっとアドバイス

「介助する」より「介助される」  
ことの難しさ！

家庭で介護する家族の大変さは想像に難しくありません。24 時間体制の年中無休なので当然ですね。特に要介護者が要求の多い頑固な人だと、いくら世話をしてもきりがありません。「ありがとう」のひとつでもあればまだよいのですが、それもない。反対に、「ありがとう ありがとう」を繰り返すタイプは謙虚というよりは卑屈な感じに映ります。でも、正反対に見える 2 つのタイプの原因は同じなのです。介助してもらう事の心理的負担なのです。それが二つのこのような形で出てくるのです。

横柄にならず、卑屈にもならないように介助を受けること、それは介助する事よりもずっとずっと難しいことかもしれません

そこで、介護サービスを受ける事は介護、要介護者の為にもほんのひと時ではあれ、休息になると思います。

## 伝言版

皆様、あけましておめでとうございます。

昨年とはどのような一年でしたか？

今年は辰年、皆様がすこやかな一年であ  
ようご祈念申し上げます。

