

平成24年 4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

～～春がくる～～

先日、ニュースを見ていましたら、米国のワシントンで桜が満開になり、大勢の観光客が訪れているとのことでした。ワシントンでは、桜の開花は、暖冬だったためか、例年より早く開花したそうです。逆に日本では、今年は厳しい寒さで各地に大雪が降り、彦根でも何度も雪が積もり、いろいろ大変だったのですが、あともう少しすると、彦根城や芹川の河川敷でも、桜が見られると思います。ただ、開花は3月中も寒い日が続いた為、『平年より少し遅い』時期に咲く所が多くなりそうです。春が来るまで、もう少しの辛抱ですね。春は、入学や就職など、新しいことが始まることとなる季節ですが、はるのうみでも、新しいスタッフが増えました。新しいスタッフも含め、宜しくお願い致します。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

インナーマッスルの話

今年の冬は非常に寒さが厳しく、皆様より「今は寒いで、暖かくなったら動かなアカンな」といった声が多く聞かれました。夏を迎えると今度は、「今は暑いでアカン」といった声が聞かれそうなので、今こそ体を動かしていきましょう!!

さて、今回は、インナーマッスルのお話をします。体の深層にある筋肉を総称してインナーマッスルと言うのですが、関節をしっかり固定したり、関節痛を解消、また、バランスのとれた姿勢を作る役目を持ちます。深層にある筋肉のため、触りにくく、収縮もわかりにくいのですが、身体の軸を作る大事な筋肉なのです。基礎のしっかりした家は、地震の揺れにも耐えられます。何度もお話していますが、お腹に力を入れて生活する習慣をつけていきましょう。

(理学療法士)

伝言版

4月より介護報酬が改正されました。それに伴い、介護の利用料も多少変わります。ご質問等がございましたら、スタッフまでお問い合わせください。



介護ちょこっとアドバイス

介護用ベッドの選び方

ベッド一つで[介護の質]が決まると言ってもいいくらいベッド選びは重要です。「自立する」か「寝たきり」になるか、その分岐点と言ってもいいでしょう。病院のベッドは働く医師や看護師の体の負担をへらしたもので利用者にとっては使い勝手の悪さは言うまでもないです。理想的な介護ベッドの選ぶ条件は①高さ:腰掛けた時に足の裏が床に着いて、その角度が90度になる事②ベッド幅:褥創をつらせないためにも自由に寝返りが打てるぐらいの100~120cmが必要③硬さ:マットは安静時には柔らかいものの方がいいですが、自立を促すためには硬めの方が適していて、動きやすく、身体が沈み込まないのが条件です。④ベッド下の空間:人は立ち上がる際に自然と足を引き、前かがみになるものです。⑤介助バー:車椅子やポータブルトイレなど半介助が必要な方に簡単に取り付けられて便利です。