

平成24年 7 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

## 素麺のはなし

これから暑くなっていくにつれ、冷たくて美味しい「素麺」を食べる機会が増えてきますよねー食欲が無い時でも「ツルツ」と食べられる素麺ですが、実は素麺のカロリーは決して低くはないのです。1人前2束で約400kcalになります。(ご飯 2杯分)栄養素的にはほとんど含まれないわけですから、素麺だけを食べられるのは、健康的にもダイエットにもあまり良いことではありません。

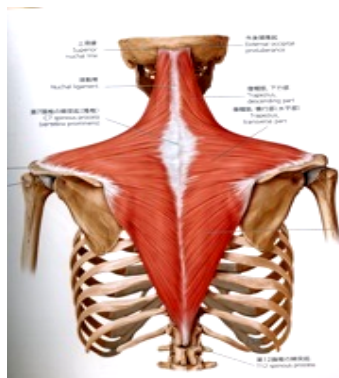
そこで、薬味《ショウガ・ねぎ・大葉・など》をたくさん入れましょう！！  
薬味というかハーブにはデトックス効果がありますよ。そして、野菜も一緒に上手に摂るようにしましょう。

夏バテしないように今年の夏も元気に乗り切りましょう。

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

### <筋肉の解剖③ 僧帽筋編>

僧帽筋とは、背中の内側から上部にかけて位置する大きな筋肉で、肩こりの原因になったりする筋肉です。①腕を動かすとき、②肩甲骨を固定するとき（重い物を持ったりするときや、重たい頭を後ろに倒すときなど）、③頭を支えるとき（座ってテレビを見ているときや、うつむいて家事をしているときなど）に主に働いています。一日の生活を振り返ってみると、日中に活動しているときには常に働いている筋肉ですね。筋力低下よりも、肩が凝って筋肉が硬くなっている方のほうが多いので、肩回しなどをして、ほぐしてみましょう。(理学療法士)



### 伝言版

節電の夏がやってきました。  
でも、あまり部屋で暑さを我慢してエアコンをつけないと脱水になってしまいますよ。お気をつけ下さい。



## 介護ちょっとアドバイス

### 車イスの選び方 ②

今回は車椅子の最適な調整の仕方についてです。

①フットレスト(足元をおくステップ)の長さを合わせる:フットレストの長さを下腿の長さに合わせて、太もも全体に体重がかかるようにします。短すぎると坐骨にばかり体重がかかり長すぎると膝裏にシートの端があたり痛くなります。②シートの奥行き:奥行きが深すぎるとお尻が前にずれてしまい、背もたれまでに隙間ができ姿勢が安定しません。その際は、硬めのクッションなどを背中に入れて調整して下さい。③体にあつたシート幅:「大は小を兼ねる」は車椅子には適用せず、身体の左右のバランスが悪い場合、シート幅が広すぎると姿勢が不安定になります。④車軸の前後:前方にすれば自力駆動が楽に行えます。⑤車軸の高さ:ベッドへの移動等に調整を行います。