

相澤東病院新聞 第20号

発行:リハビリテーション科 令和6年3月22日

スイーツバイキング



スイーツは4~6種類の中から、好きな物を選んでいただきました。
全種類制覇した方もいらっしゃいました!



ベッド中心の生活の方も専門のスタッフによる介助で召し上がっていただきました。

書き初め



1年間の目標や、好きな熟語など書いていただきました!

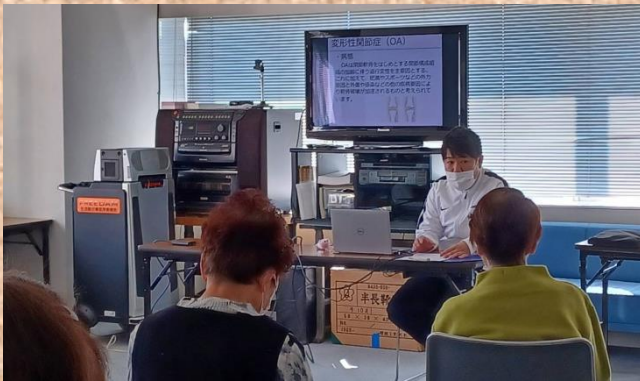


出張健康教室の紹介

膝について知ろう！

第1地区福祉ひろば様より依頼があり、理学療法士が「膝について知ろう！」と題して、膝関節に関して出張健康教室を開催致しました。内容は、膝関節に関する講義と運動実践を行いました。講義では、膝の構造の説明から、変形性膝関節症の症状や原因などの説明、また膝蓋骨の動かし方や筋力トレーニングの方法を実際に行いました。

皆さん熱心に聴講



実践で手技を獲得！



膝の痛みに悩んでいる参加者の方が多く、実践の際には皆さん真剣に取り組んでいらっしゃいました。参加者の方からは、「とても勉強になりました！」、「こうやってやり方を教えてもらえて嬉しい」など感想をいただき、大好評でした。

パテラモビライゼーション



実践で参加者の方から好評だったセルフケアを一部紹介致します。お皿(膝蓋骨)の下には膝蓋下脂肪体という組織があり、これが硬くなると、膝の曲げ伸ばしがうまくいかなかったり痛みの原因に繋がります。

膝蓋下脂肪体マッサージ



- ①膝を伸ばした状態でおこないます。
- ②膝のお皿を両手で把持します。
- ③無理のない、痛みのない範囲で、大腿骨

前十字靭帯
脛骨

膝蓋骨
膝蓋靭帯

膝蓋下脂肪体

- ①膝を伸ばした状態でおこないます。
- ②膝のお皿下方の左右部分を指で圧迫する様にマッサージをします。
- ③痛みのない範囲で行って下さい。

柔らかく保ちましょう！



東部地区ケア会議に参加しました



生きがいが大切！

当院脳神経内科の近藤医師より、東部地区の取り組みや今後の課題に関して総評をしてきました。医療が介入できない人それぞれの「生きがい」が、健康において大切であるとお話していただきました。

アイスブレイク～交流・会話のきっかけに作り～



健康運動指導士より交流や会話のきっかけ作り、とても効果的なアイスブレイクに関して説明し、参加者全員で実際に体験してもらいました。初めて体験した方も多く、必然的にコミュニケーションが生まれ、交流が促進され、大変盛り上がりました。フレイルの要因の一つに、他者との関わりの減少があげられます。フレイル予防目的にも、今回のアイスブレイクを地域の集まりの際に実施していただき、コミュニケーションのきっかけ作りや、住民同士の繋がりの強化のためにも使用してみてください。



すぐできる！アイスブレイク～ミラーポーズ～

- ①.2人以上のグループを作り、1人ポーズをする人を決める
- ②.他の参加者は、ポーズを鏡に映るように真似していく。
- ③.お手本の人を順番に変えていく。

体を大きく動かせば、運動にもなります！
コミュニケーションを取りながら行いましょう！



出張健康教室のお申し込みについて

相澤東病院では、院内の各専門職種が地域住民の皆様に向けて健康に関する様々な出張健康教室を開催しております。

- ①看護師による感染予防
- ②理学療法士、健康運動指導士によるフレイル予防
- ③作業療法士、介護福祉士による認知症予防
- ④言語聴覚士による飲み込みと嚥下体操
- ⑤薬剤師による正しい薬の飲み方教室
- ⑥栄養士によるタンパク質の効率的な摂り方
- ⑦社会福祉士による医療・介護・福祉制度教室
- ⑧医師による音楽療法、外傷の初期対応と熱中症予防

※内容に関しては下記を参考にして下さい。ご要望により内容をコーディネート致しますのでご相談下さい。



お問い合わせ：0263-33-2500（小澤、下倉）

脂質異常症の食事療法

脂質異常症とは…血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常よりも多い状態。放っておくと、動脈硬化が進み、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・大動脈瘤・眼底や腎臓の障害など、様々な合併症を引き起こす危険性があります。まずは食事療法や運動療法に取り組みましょう。

ポイント 油脂類の種類や量に注意して、食べ過ぎない!



飽和脂肪酸 … 体内のコレステロールを増やす働きがある

バター、生クリーム、肉などの動物性脂肪、ココナッツ油、ヤシ油
チョコレート、アイスクリームなど

不飽和脂肪酸 … 体内のコレステロールを下げる働きがある

多価不飽和脂肪酸 サラダ油、大豆油、コーン油、ごま油、魚油、くるみなど

一価不飽和脂肪酸 オリーブ油、菜種湯、マカダミアナッツ、アーモンドなど

油料理は1日2回まで。肉より魚や大豆製品の頻度を増やしましょう。

コレステロール…「肝臓でつくられるもの」と「小腸で食事から吸収されるもの」がある。
コレステロールの多い食品の過剰摂取は、小腸からの吸収が増え、血液中のコレステロール値を上昇させるため、控えめにしましょう。

コレステロールの多い食品：

鶏卵、レバー、すじこ、イクラ、たらこ、数の子、うなぎ、イカ
プロセスチーズ、バター、シュークリーム、カスタードプリン など

食物繊維を摂りましょう…野菜、きのこ、海藻に多く含まれます。体内のコレステロールを体外へ排出してくれる働きがあります。

アルコールや甘い物は控えましょう…過剰摂取は中性脂肪上昇の原因となりますので、注意が必要です

レシピの紹介

さっぱりレアチーズケーキ

★1人前の栄養量 エネルギー139kcal たんぱく4.9g 脂質8.3g
塩分0.1g コレステロール67mg

★材料(4人分)

- A {
- 水切りヨーグルト 200g
 - ※無糖ヨーグルト(400g)を一晩水切したものと併用
 - 砂糖 30g
 - 生クリーム 50ml
 - ゼラチン 5g
 - 水 大さじ2
 - レモン汁 小さじ1



- ★作り方
- ① 水にゼラチンを入れてふやかす。
 - ② Aの材料を混ぜる。
 - ③ ①をレンジにかけて溶かし、温かいうちに、②と手早く混ぜ合わせる。
 - ④ レモン汁を加え、型に入れて冷蔵庫で冷やし固める

★硬い物が食べれない方でも食べられます。

★ポイント クリームチーズの代わりにヨーグルトを使うことでカロリー・飽和脂肪酸オフ
生クリームの量も控えめで、さらに飽和脂肪酸をへらしています。