



平成30年2月号

暦のうえでは春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きそうですね。ヒンとはった冷たい空気に一段と寒さを感じ春の訪れを待ちわびます。
寒いとついつい手洗い、うがいが増えたりしますが、感染症が流行しやすいこの時期でいいな手洗い、うがいをバガけたいですね。また笑うことは免疫アップにもつながります。大勢で笑ったりすると細胞が活性化されるとも言われています。家族やせつと人と会話を楽しくて笑顔で過ごしたいですね。



節分の由来



豆は「魔滅しめ」に通じ、無病息災を祈る意味があります。昔、京都の鞍馬に鬼がはたとき、昆沙門天のお告げにより大豆を鬼の目に投げつけた所、鬼を退治できたという話が残り、「魔の目(魔目ニめ)」に豆を投げつけて魔を滅ぶ(魔滅ニめ)に通じるという話です。

2.14

Happy
Valentine's
Day

バレンタインの由来

ローマ帝国時代、当時のローマ皇帝は兵士達の士気が下がるのを理由として兵士達の結婚を禁止していました。これに反発した、バレンタインという名の司祭が、皇帝の命令に背いて多くの兵士達を結婚させた。この事を知った皇帝は、バレンタイン司祭を殺してしまします。こうして殺されてしまったバレンタイン司祭の忌日。それが西暦270年2月14日で、この日、司祭は「聖バレンタイン」として敬われるようになります。2月14日は「バレンタインデー」となったのです。

節分とバレンタインデーの豆知識。言葉の由来にいかがでしょうか。また2月は立春と言われ春の始まりとも言われておりますが春の始まりと共に花粉症も少くづつ始まります。今回は簡単に自分で予防出来る花粉症対策を挙げていきます。①外出時には、マスク、メガネ着用 ②リネン時は玄関先で衣類や靴を払ってから入室 ③花粉の飛散している時は洗濯は室内でやる。来月は花粉症について詳しく挙げていきます。



管理者から一言

～昨年来に、島内から移転してまいりました。地域の皆様へあたたかいお言葉に感謝しております。スタッフを見かけられましたら、お気軽に ご相談下さい。

すみれからのお知らせ

2月1日、14時30分から16時30分まで事務室内にて健康イベントを開催します。ぜひ 遊びに来て下さい。
2月24日13時から15時西都市にありますさくら薬局にて薬局の健康イベントにすみれから栄養士と理学療法士が参加します。お近くの人は足を運んで下さいね。

訪問看護ステーションすみれ

〒880-0056 宮崎市神宮東3丁目9番地31号
TEL 0985-78-3830 FAX 0985-78-3838営業時間 定休日
9:00～18:00 土・日・祝日・

お盆・年末年始

訪問エリア

- ★ 宮崎市
- ★ 新富町
- ★ 西都市
- ★ 高鍋町



看護師4名、理学療法士1名、管理栄養士1名在籍しています。
いつでもお電話下さい。

新シリーズ！！日常動作の解説・分析を紹介します！！

『体に負担の少ない生活を送ろう♪』

このシリーズでは、日常動作時の体のメカニズムを分かりやすく説明・解説します。
普段の生活に生かして、体に負担の少ない生活を過ごすための参考にしてみてください。
また、介護の現場においても、介護者・介護受ける方ともに負担の少ない介護が行えるので是非参考にしてみてください。



【日常動作の基本動作について Part 1】

・日常動作には基本動作と呼ばれる動作があり、基本動作をスムーズに行える事が大切です。

基本動作は

① 寝返り ② 起き上がり ③ 座る ④ 立ち上がり ⑤ 立つ ⑥ 歩く

とされています。(文献や資料によって異なることもあります。)

これらの基本動作の解説をシリーズとして行っていきます。

○基本動作解説の前に

・動作解説の前に重力と人の姿勢について説明させていただきます。

a.重力と姿勢

人間は進化の過程で、直立2足歩行という能力を獲得しました。この直立2足歩行が可能になる事で手が自由になり、道具の使用や手作業が可能になり、結果として脳が進化し、知能を手に入れたとされています。

この能力を獲得するために、人は重力という大きな課題と戦ってきました。したがって、姿勢や動きを考える際には重力がどのように体に影響しているのかを考える事が大切です。

我々の生活の中で、「基本動作」をはじめとする様々な動作が必要となります。これらを可能にするために、筋力や反射、反応など、重力に負けない体の仕組みが必要となってきます。

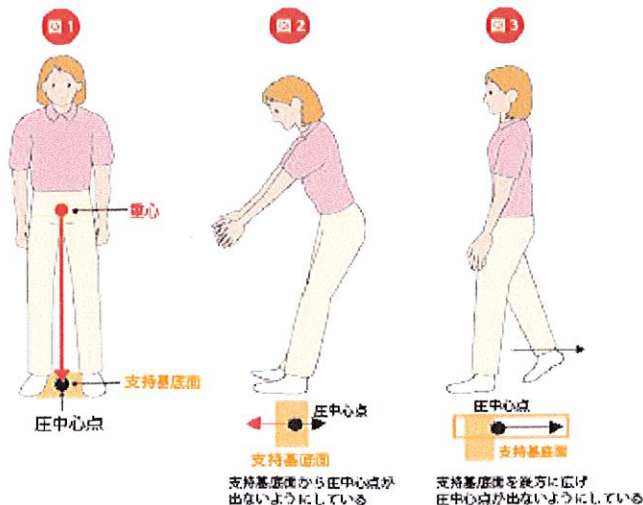
b.3つのキーワード

(1) 重心 (2) 支持基底面 (3) 圧中心点 というキーワードがあります。

(1) 重心とは、物体が釣り合う場所、シーソーの支点の部分です。人間の重心は、骨盤の位置にあります。(2) 支持基底面は、立っている時には、両足で囲まれた面です。杖をついている人は、杖と両足を囲んだ面となります。(3) 圧中心点は、重心の真下の位置になります。立つ姿勢が保たれているのは、圧中心点が支持基底面の中にあるからです。

人から押されたりしてバランスを崩した場面を考えてみましょう。ゆっくり前から押された時は、頭を前に倒したり両手を前に出したりして、倒れないように努力します。頭や手の重みを前に持っていく、重心の落ちる位置、すなわち圧中心点が支持基底面から外れないようにしているのです。

さらに、押されてこらえきれなくなると、左右どちらかの足を1歩後ろに踏み出します。これは、支持基底面を広げて、倒れないようにしている反射・反応です。



c.まとめ

今回は立位を例にして解説しましたが、その他の姿勢においても、重心・支持基底面・圧中心点を理解することにより、様々な場面における介護に役立てる事ができます。

次回は今回紹介したキーワードをもとに基本動作の解説を行っていきます。