

# こ ん に ち は



平成26年 春分号

太陽の暖かさが、心地よくなってきましたね～

パラマウントベッド「楽匠Z」 2月19日に「楽匠Z」の勉強会が行われました。

テレビCMでご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、パラマウントベッドの方による新製品「楽匠Z」のデモンストレーションが行われました。楽匠Zは、従来の背上げとは異なる「ラクリアーション」を搭載しています。ラクリアーションとは、背上げ時に、足元のベッド自体が傾斜するシステムです。それにより、



- ①背上げ時のずり落ちを更に抑え、安定した姿勢で起き上げられる。
- ②1により、姿勢が崩れにくいので首・肩・腕が動きやすくリラックスできる。
- ③足元が傾斜しているため、足を下に降ろしやすい。
- ④骨盤の立った背上げ姿勢が取れるため、天井に向かいがちだった視線が生活空間に向きやすくなる。

という特徴があります。また、災害等による停電時にもベッドを手動で操作できるハンドルもあるそうです。

【実際に体験した感想】ベッドが傾斜するのですが、実際はそのように感じません。起き上がると、従来の背上げよりも動きが楽で離床しやすく、目線も下になるのでテレビも見やすくなりそうです。使用する方にも介護する方にも、配慮されたベッドだと思いました。



## ケアマネジャーからのお知らせ

4月からの消費税増税に伴う変更で、4月の提供表をお渡しするのが遅れたり、単位数が暫定になる可能性もあります。ご利用者様にはご不便をおかけしますが、ご理解のほど宜しくお願い致します。

|                  |     |              |
|------------------|-----|--------------|
| 都筑区医師会訪問看護ステーション | TEL | 045-913-5181 |
| 都筑区医師会ヘルパーステーション | TEL | 045-913-3577 |
| 都筑区医師会居宅支援センター   | TEL | 045-910-6327 |
|                  | TEL | 045-911-6100 |
| 都筑区医師会福祉用具センター   | TEL | 045-911-6100 |
| 看護・介護・福祉用具       | FAX | 045-911-6700 |
| 居宅               | FAX | 045-910-6506 |

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。

## ～今までに皆さんは腰痛を経験したことがありますか？～

腰痛の原因として、体の柔軟性の低下  
姿勢不良、体重の増加や腹筋・背筋  
などの筋力低下などが挙げられます。

腰への負担が大きい姿勢は、座位・立位  
での前傾姿勢です。

股関節が曲がり、腹筋がゆるむ⇒上半身の重さや  
動きを支えるための負担が、腹筋以外の背中や腰  
の筋肉、背骨と椎間板にかかる⇒更に腰部の背骨  
が前方に凸の湾曲をしやすくなるため

介護の場面では、介護者にとって腰に負担がかかる姿勢が多くあります。そのような時に腰椎バンドを使用するのもひとつの対応法ですね。またちょっとした介助の工夫を挙げてみました。もう気を付けている方も今一度、日頃の体の使い方を振り返ってみましょう。

### ○ベッド上などのオムツ交換や清拭などのケアの際の工夫

- ・高さ調整ができるベッドを使用して、ベッドの高さを上げてケアを行う
- ・足元に高さ 10cm ほどの台を置いて片足を乗せる。またはベッドに片膝を乗せる
- ・布団を敷いている場合でも片膝を立てて行い、腰だけに負担をかけないようにする

### ○車椅子などへの移動介助の際の工夫

- ・「介護を受けるご本人が、持っている身体機能をなるべく使うこと」  
を基本にして、介助しすぎないようにする
- ・なるべく体を密着させて、膝を少し曲げて介助する
- ・介助量によって1人で大変な場合は家族で協力して2人で行う
- ・リフター・スライドボードなどの福祉用具を使用する



\*整形外科を受診する時間がない介護者の方も多いと思いますが、動けなくなつてからは遅すぎます。できれば腰痛がひどくなる前に受診をお勧めします。

## 《季節の野菜～3月～》

・「春の使者」と呼ばれる歴史ある食材「ふきのとう」

冬が終わり雪解けが始まる頃、いっせいに芽を出すことから「春の使者」と呼ばれている「ふきのとう」。ふきのとうは日本原産と言われています。早春に収穫される山菜の代表格で、明確な旬を感じさせる数少ない食材です。

・女性にうれしい「デトックス効果」！

ふきのとうは露よりもミネラルやビタミンの含有量が多く、栄養たっぷり。特に、抗酸化作用があり、女性ホルモンの分泌に深くかかわるとされるビタミンEが豊富で、更年期障害や肌の衰えを予防するはたらきが期待できます。また、ナトリウム（塩分）や老廃物を体外に排出する「デトックス効果」を期待できるカリウムも豊富に含まれるため、足や顔のむくみを軽減したり、高血圧などの生活習慣病予防に効果があるとされています。便秘予防に欠かせない食物繊維も豊富なので、女性にはうれしい栄養素が多く含まれている食材です。



### 編集後記

花粉飛散の季節となりました。我が家は全員花粉症ですが、それぞれに症状が違うのが不思議です…。でも取りあえずマスクとティッシュは手放せません！（飯田）

### 【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでも  
ご遠慮なく、ご連絡いただけますよう  
お願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

