なるざ 健康新聞

NO.16　平成23年３月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目２１１番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282

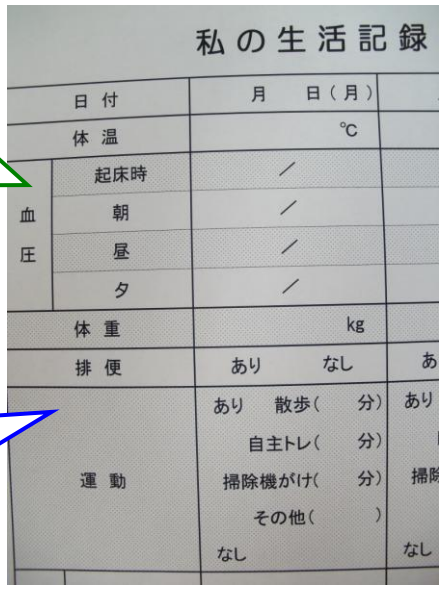
== もくじ ==

１・在宅生き生き便り
～生活習慣～
２・簡単体操教室
～立ち上がりのために～
編集後記

担当：谷川麻 ・ 窪田

在宅生き生き便り　～生活習慣を見直す～

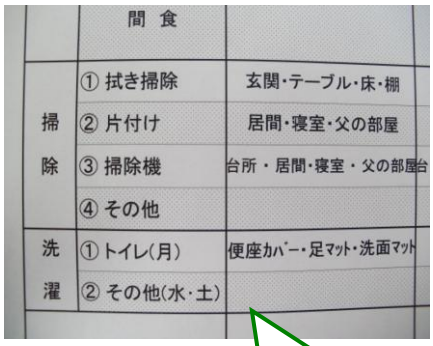
少しずつ暖かくなるにつれ、「この春こそは〇〇に取り組むぞ！」など意欲が増している方もいるのではないでしょうか。そこで次は、生活記録をつけながら生活習慣を見直し、目標を持って生活しているＴさんを紹介します。



私の生活記録

日付	月　日（月）	
体温	℃	
血圧 起床時	／	
血圧 朝	／	
血圧 昼	／	
血圧 夕	／	
体重	kg	
排便	あり　なし	あ
運動	あり　散歩（　分） 自主トレ（　分） 掃除機がけ（　分） その他（　） なし	あり 掃除 なし

脳梗塞の既往があるため、血圧はとても大事。血圧を１日４回測っています。

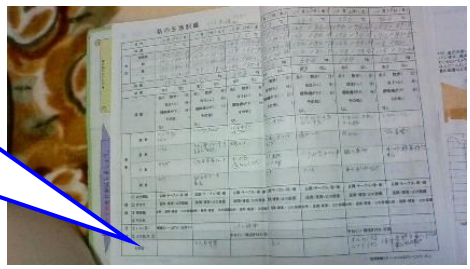


	間食	
掃除	① 拭き掃除	玄関・テーブル・床・棚
掃除	② 片付け	居間・寝室・父の部屋
掃除	③ 掃除機	台所・居間・寝室・父の部屋台
掃除	④ その他	
洗濯	① トイレ(月)	便座カバー・足マット・洗面マット
洗濯	② その他(水・土)	

減量にも励みたいと、毎日体重を計り、運動の記録もしています。

規則正しい生活をするため、掃除や洗濯の記録をしています。

日記風に、その日あったことを書いたりもしています。後から読み返すと、「この日に娘が来た」など楽しい記憶がよみがえります。もう３年以上続いているんですよ！！



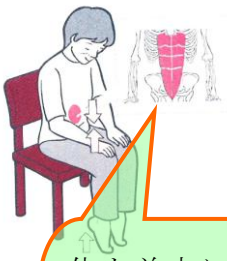
私たちは、皆様がより生き生きと生活できるよう支援をしていきます。もしこのような日記を付けてみたいという方がいらっしゃいましたら、訪問職員までご相談ください。

在宅生き生き便り　２　～ちょっと一息～

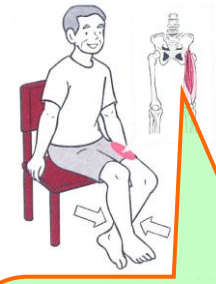
訪問時に懐かしい写真を見せてもらいました。若い頃は一緒にどこでも行ったりしてとても仲がよかった（？）。年齢が増すと喧嘩ばかりだったそうですが、やっぱりいないと‥‥ですね。ＰＴＡの役員だった頃仮装行列が大好きだったとか(^。^)

ご主人

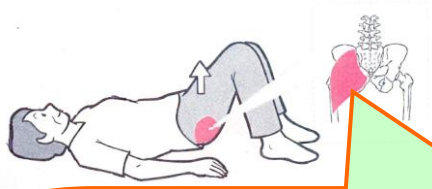
簡単体操教室　～立ち上がるための筋肉を鍛える～



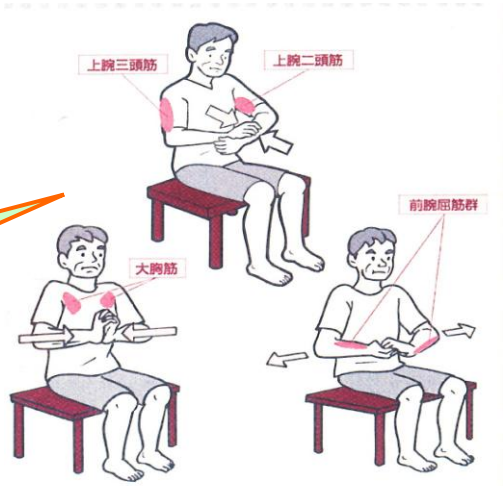
体を前方に倒すときに必要な**腹直筋**。
へそを覗き込むように顎を引き腹直筋に力をいれます。



お尻を浮かすときに必要な**大腿四頭筋**。
片足の下に反対の足をすくうように入れ、足同士で押し合います。



股関節を伸ばすときに必要な**大殿筋**。
両膝を立て、お尻を持ち上げます。



柵につかまるために必要な**腕の筋肉**。
両手で押し合ったり、引き合ったりします。

それぞれ 10 秒間保持するようにしましょう。

～転倒！！してしまったら～

① **まず四つ這いになる**：仰向けのまま起きたり起き上がらせたりするのは、とても大変です。骨折などの外傷がなければまずは四つ這いになってください。

② **這って立ち上がるときにつかまる物のそばまで移動**：四つ這いからそのまま立ち上がるのはやはり大変です。移動ができない場合は、周りの人が椅子など支えとなるものを持って来てください。

③ **椅子や机などを持って立ち上がる**：まず手で椅子や机を持ち、体重を手にあずけながら片足ずつ立ちます。立位が困難であれば、すぐ座れるように椅子を用意してください。

編集後記

３月３日はひな祭りでした。皆さんのお宅は雛人形を飾りましたか？
こちらはＹさん宅の雛人形。７段飾りのとても大きなものでした。雛人形は飾り物としてだけではなく、一生の災厄をこの人形に身代りにさせるという意味合いもあるそうです。押入れに入れっぱなしでは厄除けになりませんね。
また、祭りの日が終わった後も雛人形を片付けずにいると結婚が遅れるという説は、「お雛様は春の飾り物。季節の節できちんと片付けるなどのけじめを持たずにだらしなくしていると、嫁の貰い手も現れない」という、躾の意味からきたと言われているそうですよ。
我が家は・・・まだ飾ってあります（＞＿＜）