



五十肩とリハビリテーション



① 老化の進行

年とともに、関節を覆う膜や靱帯の柔軟性が低下します。

② 五十肩の発症

ある日突然、腕を動かしたときに肩に鋭い痛みが発生。片側の肩のみに痛みが出ます。

③ 急性期(2週間)

肩の動きが制限されます。運動時の痛みに加えて、安静時や夜間に痛みが出現します。

④ 慢性期(6ヶ月間)

慢性期には徐々に痛みが軽減し、日常生活でも腕をかばう必要がなくなりますが、動きに制限は残ります。

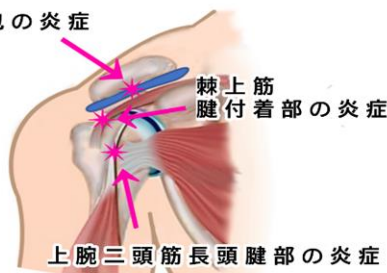
⑤ 回復期(1年間)

動きに制限がまだ残るものの、痛みが少ないために大きな障害の自覚はなくなり徐々に動きが自然回復します。

50歳代を中心に多発し、肩関節に痛みと運動制限をもたらす疾患の総称です。**肩関節周囲炎**と同義語的に解釈されています。肩周囲の筋肉や腱、靱帯、関節包、滑液包などの組織が加齢などにより炎症を生じることが要因です。

この年齢を超えると、より肩の耐久性が低下し、頻度が上がってしまうのが**腱板損傷**です。

肩峰下包の炎症



慢性期に入って痛みが弱まったら、肩関節の可動域改善のために運動療法を開始します。肩を温めながら少しずつ動かしましょう。

回復期に入ったら、徐々に動きが良くなるのに合わせて、慢性期以上に積極的に肩を動かすようにします。基本的には自宅で行える**Codman 体操**(振り子運動)などで訓練しましょう。

平均約**7年後**にも半数の患者に何らかの痛みや可動域制限が存在していたとの報告があります。

肩の痛みが続く方はいつでもご相談下さい。

(熊澤・理学療法士)



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております

中部メディカル新聞 第74号 (2019年7月) 発行日/2019年6月30日 編集・発行/中部メディカル 訪問看護ステーション



看護師 Quiz みちくさ



クイズは子ども向けの遊びのように思う方もみえると思いますが、実際には認知症予防に大変効果のある活動のようです。

皆さんもクイズで脳の機能を使い、認知症予防改善をしましょう。

(第1問)

□(四角)に入る言葉を考えましょう。同じ数字の中には、同じ文字が入ります。

例題

カ
パ□ダ
ガ
ル
|

答え ン

り
に①じん
ご

ぶらん②
っ
②

(第2問)

次のはてなに当てはまる文字を入れ、しりとりを完成させて下さい。

①りんご→?→まつり

②テニス→?→めだか

③すいか→?→らくだ

(中村・看護師)



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- こころを大切に** (ご本人とご家族の**こころ**を大切にします)
- 連携を大切に** (地域のケアチームと**親密で良好な関係**を築いていきます)
- スピードを大切に** (出来る限り**早く対応**して信頼されるステーションを目指します)



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31B-3
TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803
携帯 080-5298-9513
E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp
HP <http://www.chubu-med.com>
事業所番号 NO.2361390186





中部メディカルのスタッフ便り



ミツカンミュージアム

半田市にある **MIM（ミツカンミュージアム）** に行ってきました。日本唯一の酢の総合博物館として、半田運河沿いに **1986年**に開館しリニューアルを経て現在に至ります。

MIMでは2つの見学コースがあり、おすすめは6つのゾーン全てを見学できる全館コースです。江戸時代の酢作りと現在の製法の違いを学び、実際に手桶を担いで体感することができます。

見所は江戸時代に半田から江戸まで酢などを運んだ「**弁財船**」を実寸大で再現・展示してあるところですよ！弁財船で半田から江戸まで約 **46.5 t** の荷物を **1～2週間**かけて運ぶそうです。子供達も説明を聞きながら興味津々でした！そして見学の一歩の楽しみは「**マイ味ぽん**」(200円)を作ることです！プリクラの機械で写真撮影し、瓶に貼って完成です！我が家は子供達が挑戦し、祖父母へのお土産にしました♪「この瓶は捨てられないから詰め替えて使う！」とのことでした（笑）

(三宅・看護師)



夏バテにならないための食事とは？



毎日暑い日が続きますね。暑さや湿気で自律神経が乱れると食欲不振や不眠、倦怠感などの夏バテ症状を引き起こします。

*冷たいものばかり食べない

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると胃腸が冷えて消化機能が低下し、便秘や下痢を起こしやすくなります。また食欲不振がいつそう進みエネルギーやタンパク質をはじめとする栄養素が不足する悪循環になります。

*3日間くらいを目安に、バランスを調整

毎食バランスのよい食事が理想ですが現実には難しいですね。1日の食事を振り返り、たんぱく質の摂取が少ないと思われるときは次の日多めに取るなど、3日間くらいを目安にバランスを調整しましょう。

*毎日同じ時間に食事をする

食事の時間が毎回異なると体はいづ消化酵素をつくり始めてよいかかわらず、十分な消化酵素を用意できません。結果的に消化不良の原因になります。

*よく噛んでゆっくり

噛むことで唾液の分泌が促されます。唾液は食物を軟らかくし溶かすことで消化を助けるので胃腸の負担を軽減します。よく噛むことで早食いも避けられます。

(伊藤・看護師)



スタッフのほっと一息

今回は北区にある **4C-home** というケーキ屋さんを紹介します。ヘルシーに食べて頂きたいというお店の方の思いから、植物油でノンコレステロールな太白胡麻油やコレステロール値の低い卵などを使用し健康に気を使ったケーキが売られています。

私はお店一押しの白いチーズケーキを頂きました。見た目はレアチーズケーキのような雰囲気なのですが焼いたチーズケーキということで、とても濃厚な味わいです。濃厚なのですがくどくはなく、最後の一口まで美味しく頂きました。私たちがお店に伺ったのは雨の日だったので、**雨天 3%オフ！**という嬉しいおまけがありました。

白いチーズケーキ: ¥420



おからクッキー: ¥130



わんちゃん用のお菓子も購入できるように、私も実家のわんちゃんのお土産として購入してみたいです。掲載している**おからクッキー**はわんちゃん用です♪

(山中・看護師)



私の18のビリーフ12 身だしなみ

梅雨の時期は湿気や変わりやすい天候のせいもあり、気分がすぐれない日もあったりします。



そんな時でも**身だしなみ**に気を遣うことで気持ちが整い、ミスが減り仕事や車の運転に緊張感を保つことができます。

私たちスタッフは今日も髪、爪、服装に注意して頑張っています。

(熊澤真・専務)

