



夏野菜

まだまだ暑い夏が続きます。夏野菜は夏に必要な栄養素であるβカロテンやビタミンC、ビタミンE、カリウムなどをたっぷり含んでいます。夏野菜は生でも食べられるものが多く、加熱すると失われてしまう栄養素もあります。生で食べるか、もしくは栄養素が溶け出しても丸ごと食べられるスープやカレーなどがおすすめです。

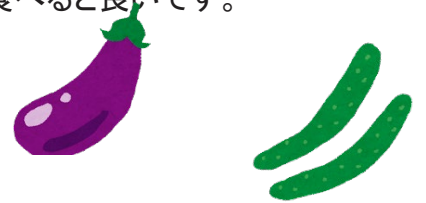
トマト

トマトには、リコピンやビタミンC、β-カロテン、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。ビタミンCを摂りたい時は生のトマトを選び、リコピンを摂りたい時は加熱したトマトを食べると良いです。



ナス

なすの紫の色素であるナスニンは、抗酸化作用のあるポリフェノールの一種です。



きゅうり

脂肪を分解するホスホリパーゼという酵素が含まれていてダイエット効果が期待できるということから、最近ではきゅうりダイエットが話題になっています。



ピーマン

ビタミンCがたっぷり含まれているピーマン。通常は加熱すると壊れやすいビタミンCですが、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCは夏の強い紫外線で傷ついた肌の修復に欠かせない栄養素です。



とうもろこし

糖質やビタミンB群が含まれています。ビタミンB群には食事で摂った栄養素をエネルギーに変える働きをしてくれる効果があり、暑い夏を元気に乗り切るのに必要な栄養素です。



ゴーヤ

苦味はモモルデシンという成分です。モモルデシンは胃液の分泌を促し、食欲不振を解消してくれる栄養素です。



枝豆

枝豆に含まれるメチオニンはアルコール分解を助け、肝臓の負担を軽減してくれます。

参照:トクバイニュース<https://tokubai.co.jp/news/articles/2961>

【今月のアロマ情報】～訪問看護ではアロマをどのように取り入れているの?～

① アロママッサージ

植物油にアロマを混ぜてアロマオイルを作成し、手や足のマッサージの際に皮膚に塗って使用します。優しく体に触れたり、香りを嗅ぐことで、精神的な安定や自律神経を整えることに繋がり、様々な症状の緩和に期待ができます。

② 足湯

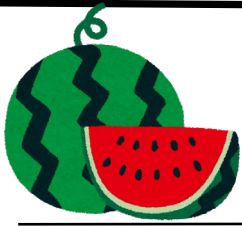
アロマオイルを垂らしたお湯に足を浸けて頂きます。アロマの成分を活かして、足のむくみの改善や保温、保湿、リラクゼーションに期待が出来ます

認知症、がん終末期
などの精神的ケア

むくみ、拘縮、便秘、乾燥
などの症状緩和のケア

血行の促進、保温、保湿

おすすめの購入サイト
【Mont Saint Michel
(モンサンミッシェル)】
<https://www.aromastor.ejp/>



【ステップアップ】

リハビリの廣田です。先日は理学療法士講習会基礎編「脳卒中患者の股関節・肩関節のみかたとアプローチ」をオンラインで受講しました。解剖学や脳神経学を切り口に肩や股関節を中心とした身体機能に生じる障害、それに対するリハビリの講義でした。

今回は講義の導入で紹介された麻痺上肢の挙上と姿勢の関連について紹介していきます。脳卒中疾患の利用者様の腕の挙げにくさを少し体験出来ますので、もし良ければ行ってみてください。

【脳卒中の特有の姿勢になると運動麻痺は関係なく上肢が挙げづらい】

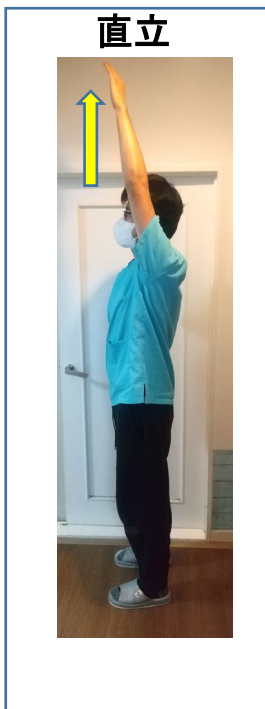
1、まず、直立な姿勢で腕を挙げます。

2、次に脳卒中特有の姿勢で腕を挙げます。

①非麻痺側への重心偏位(今回は右側へ重心) ②円背 ③麻痺側骨盤回旋(左側の腰が引けている状態)

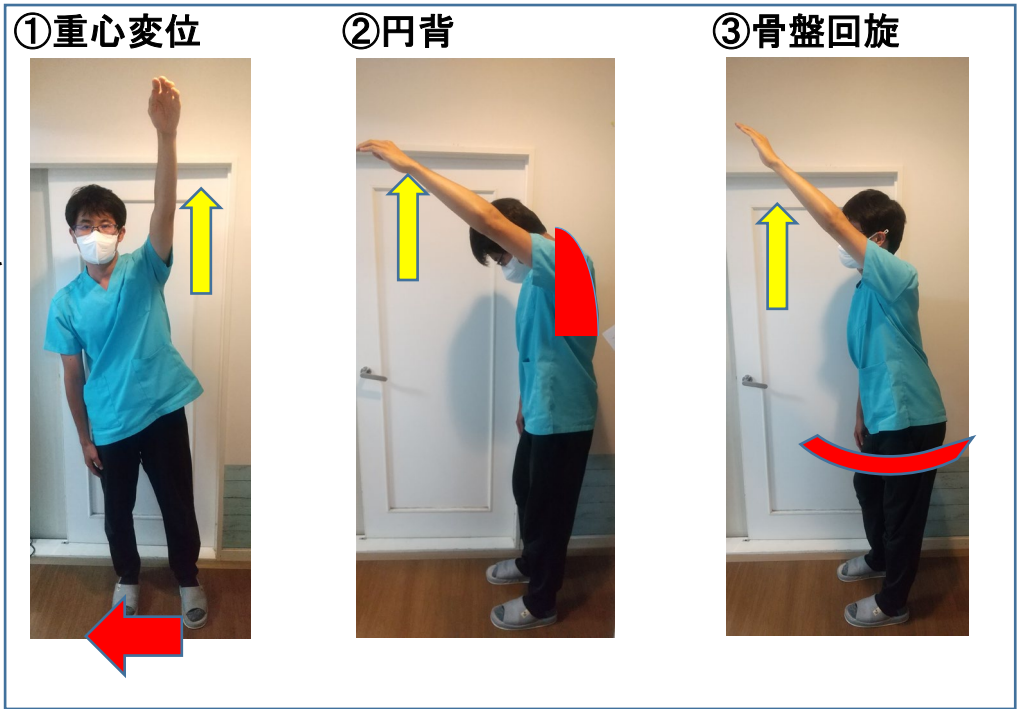
※今回は左麻痺を想定しています。左上肢の挙げづらさを比較して下さい。

1



直立

2



①重心変位

②円背

③骨盤回旋

上肢の
挙げづらさを
比較

どうでしょうか、運動麻痺が無くても、左上肢は挙げづらかったのではないのでしょうか。肩を挙げるという運動だけでなく、上肢の機能だけでなく体全体の機能、状態が影響していることがわかります。今後も一つの現象(動きづらさ、痛みなど)に対して様々な面からアプローチできるように勉強して行きます。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部