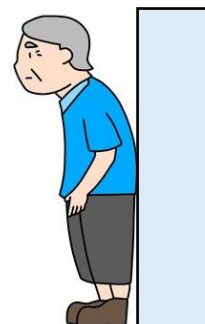




姿勢の話4【円背】

今回は**円背**について話をさせていただきます。円背は多くも高齢者でみられ、高齢になるほど割合は高くなります。

円背は外見から判断がつくと思いますが、背中を壁に向け、踵を壁につけ、リラックスした姿勢で立ったときに腰の部分は壁に接しているにも関わらず、背中、頭は壁に触れません。(円背が強い方は踵を壁につける姿勢が危険なこともあるので無理をしないで下さい)



円背では背中も頭も壁から離れる

円背では様々なことが問題になりますが、その一つに**立ち上がりづらい！**ということがあります。効率的な立ち上がりをする際は骨盤をしっかり起こす必要がありますが、円背の方は座ると骨盤が後ろに倒れてしまいます。円背で少し立ちづらさを感じる方は、以下の運動を行ってみて下さい。

～骨盤を起こす運動～

姿勢:

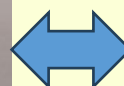
- ・座位で少し浅く座ります(座面は足がつく高さ)

方法:

- ・はじめは手は腰に当て、少し背中が丸まってもいいので楽な姿勢をとります。次に胸を張りながら骨盤を起こします。

ポイント:

- ・骨盤が起きすイメージがつかないときは、お腹を前に出すようにするといいです。
- ・背骨が完全に固くなっている方は骨盤を起こしづらいので無理せず行いましょう。



※姿勢に対する頸部、体幹の運動の原則

- ・痛みがない範囲で行って下さい: 上記の運動も痛みが出る運動ではないので痛い場合は実施しないで下さい。
- ・完全を目指さない: 姿勢は長年の生活にて構築されたものです。現在より少しでも良くなることを目指して下さい。
- ・息を止めない: 姿勢によっては少し力が入ることがありますが、息は止めずに行いましょう。

【今月のアロマ情報】



～クリスマスムードを高めるアロマ～

🎄 レシピ 🎄

オレンジ、レモン、マンダリン

などの柑橘系アロマオイルに

クローブ、シナモン、ジンジャー

などのスパイス系アロマオイル

を組み合わせます。

皆さんはクリスマスの香りと言ったらどんなものを思い浮かべますか？

ドライフルーツたっぷりのシュトーレンの香りでしょうか？モミの木のフレッシュな香りでしょうか？それともスパイスの効いたチキンやホットワインでしょうか？

そんな甘いスパイスの効いた空間をアロマオイルでも演出できますよ！！

オムソーリの事務所でも右のレシピを香らせてみた所、ヒノキのような心落ち着く香りが広がり、クリスマス話題で盛り上がりました！



【ピックアップ】

11月15日にオムソーリ主催の講習会を開催させて頂きました。仕事の終わりの貴重なお時間でしたが多くの方に参加して頂きました。参加して頂いた皆様ありがとうございました。講習会の内容を簡単に報告させて頂きます。

今回の講習は**フットケア指導師の西出薫先生**に
「明日からすぐに役立つ！足の見方とフットケア」
～ケアマネージャー、多職種でつなぐ在宅連携のポイント～



という内容でお話させて頂きました。西出先生はこれまで1万人越えのフットケア実践経験のあるフットケア専門ナースで、講義中での症例がとても豊富で、病態の経過や処置の方法なども実際の写真、動画でみることができ、自分のように看護師でない人間が聞いてもイメージしやすく、とても理解しやすい内容でした。

一部、講義で出た質問への回答を報告させて頂きます。

質問:入浴後、足をタオルなどで拭き取るのが難しい場合はどうすればいいですか？

回答:エステ用の柔らかい吸水スポンジ(肌色の物)も有効です。



質問:講義中で話に出た、フットケア用の「尿素水」はどのように使えばいいですか？

回答:基本的にはスプレーボトルに入れて使うと良いです。タコなどに対してはコットンに染み込ませて、その上からラップなどを巻いて暫く置いておくとの良いです。

質問:チアノーゼ状態の方に日常でできることはありますか？

回答:「加温」(湯たんぽ、あんかなど)は低温やけどのリスクがあるため、「保温」(厚手の靴下など)が良いです。寝る前に布団乾燥機を布団にかけ、布団を温めて寝るのもお勧めです。

もし、「加温」する場合、足は湯たんぽなどから最低20cm離しましょう。

質問:リウマチによる変形、タコなどの痛みに対してはどの様にケアするといいいですか？

回答:重症な方は手術になります。インソールなどの調整する場合は義肢装具士などの専門家が対応できる病院に依頼します。保険適応になります。ケア自体は通常のケアと同じように行います。



↑展示ブースの様子

その他多くのご質問を頂きました。講義中でも時間の関係でお答え出来なかった内容はオムソーリのホームページで確認できるようになっています。宜しくお願い致します。

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