

# つくしSTジャーナル

三重つくし診療所リハビリセンター

文責：言語聴覚士

一ノ木佳奈

理学療法士

中田耕平(リハビリセンター長)



三重つくし診療所リハビリセンターの言語聴覚士の一ノ木です。

本来は秋の終わりである11月に入っても異例の暖かさが続き、ようやく秋の気配がしてきたかと思っていたらあっという間に寒さが到来してしまいましたね。年末年始は気温の低下に加え、大掃除やイベントなどの忙しさで体調を崩しやすい時期ですので、引き続きお気づけてお過ごしいただき、よいお年をお迎えください(^-^)!!

## 冬は皮膚トラブルに要注意！

冬場は冷えや寒さで皮膚の機能が弱くなり、皮膚トラブルが生じやすい時期です。

特に高齢の方や介護が必要な方においては、皮膚の乾燥や低音やけどに注意が必要です。

### 皮膚の乾燥

冬は空気が乾燥しているために、皮膚も乾燥しやすくなります。皮膚が乾燥するとバリア機能が低下してしまうため傷がつきやすく、褥瘡（じょくそう：床ずれのこと）ができやすくなります。特に自分で体を動かすことのできない、介護が必要な方への注意が必要です。

一日一回は全身の皮膚状態を確認するとともに、保湿ケアを習慣にして皮膚の乾燥を防ぎましょう。

### 低温やけど

寒い冬は暖房器具を使う機会が増えます。高齢になると皮膚の感覚が鈍くなり、熱さに気づきにくく、低温やけどを起こしやすくなります。そのため、カイロや湯たんぽ、暖房器具を使用するときには注意が必要です。

定期的に皮膚を観察して、赤みや痛みが出ているかを確認しましょう。また長時間同じ場所にカイロなどが触れないように気をつけましょう。



## ～ 訪問リハビリのひとコマ ～

訪問リハビリでは、活動的な生活を送るために必要となる、あらゆる生活動作に対し、支援をさせていただいています。先日は初めてスマートフォンを使うことになった利用者さんと使用方法を練習しました!!

# つくしニューター

## 仲間が増えました！

8月から、  
新たに理学療法士が  
入職しました！

理学療法士



竹谷 歩樹

松阪出身です！  
よろしくお願いします！



頭と口の体操、足の体操です！  
自宅での運動習慣づくりを  
していきましょう!!

冷たいは「爪痛し（つめいたし）」が転じた語といわれる。ムカシ、氷水に指を突っ込んだ人が「爪痛し」と叫んだ。それ以来、指先や耳など「一部分が痛い」というジョウキョウを表す言葉として「爪痛し」が使われるようになり、その後、「冷たし」と使われるようになった。いつ頃から「冷たし」が使われていたかという点、ハイアンの時代の随筆「枕草子」の文中に「つめたし」と記されており、千年以上前には「爪痛し」は「冷たし」にヘンカして用いられていたと考えられる。



### 1 頭と口の体操

- ① カタカナの部分に漢字にしましょう
- ② 音読しながら、「痛」の数を数えましょう

### 2 大臀筋(おしりの筋肉)を鍛える



仰向けに寝て、  
両ひざを  
曲げて立てる

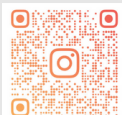
お尻を床から  
ゆっくり持ち上げ、  
そのまま5秒保つ

床にゆっくり  
お尻を下ろす

大臀筋は太ももを後ろに振る時に  
必要な筋肉です。週2、3回を目安  
に鍛えましょう！

当事業所の言語聴覚士の訪問リハビリでは、嚥下障害、失語症、高次脳機能障害、構音障害などでお困りの方に対し、ご自宅や施設でリハビリをさせていただきます。  
お気軽にお問い合わせください。

言語聴覚士 一ノ木 佳奈



三重つくし診療所リハビリセンター  
センター長 中田耕平

☎ 080-6910-8620 📠 059-235-2090

✉ p5.k.nakada@gmail.com

🌐 <https://p5-inc.jimdofree.com/>

Instagram @p5\_inc.official

