

### 節分に大豆のパワー を見直そう!

二月四日は立春。といってもまだまだ寒さ厳しく、風邪対策は欠かせません。とりわけ季節の変わり目には邪気が入りやすいと昔から言われ、その邪気を追い払うために豆まきが行われます。以前は米、麦、かちくり、炭なども撒かれたそうですが、健康を考へるならやはり大豆が一番です。

「畑の肉」大豆には、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質で栄養価の高いたんぱく質が多く含まれている他、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE・B1、葉酸など様々な栄養素が含まれています。なかでもここ数年、美容に関心のある女性に注目されているのが大豆イソフラボンです。女性らしい身体をつくる女性ホルモンエストロゲンと似た働きがあり、大豆胚芽に特に多く含まれます。美肌や豊胸など美容に効果がありますが、それ以外にも骨粗鬆症、更年期障害、乳がんを始め多くのがんや動脈硬化の予防にも効果があるとされています。豆腐なら半丁、納豆なら1パックが1日摂取量として適当だそうです。

1センチほどの小さな豆の粒にこんなに多くの栄養が詰まっているなんて本当に驚きです。「スゴイダイス」という健康飲料があります。そんなパワフルな大豆の力を味噌、醤油、豆腐、納豆など様々なかたちで日本人は古くから食生活に取り入れてきたことも世界の最長寿命国を創る源になっているのではないのでしょうか。大豆パワーと寅年の勢いでこの一年健康に美しく、新しい事にも臆せず挑戦していきたいですね。

作業療法士 佐々木えりな

## 特集

リハビリのことが  
知りたい!

## 手の変形

## Part 1

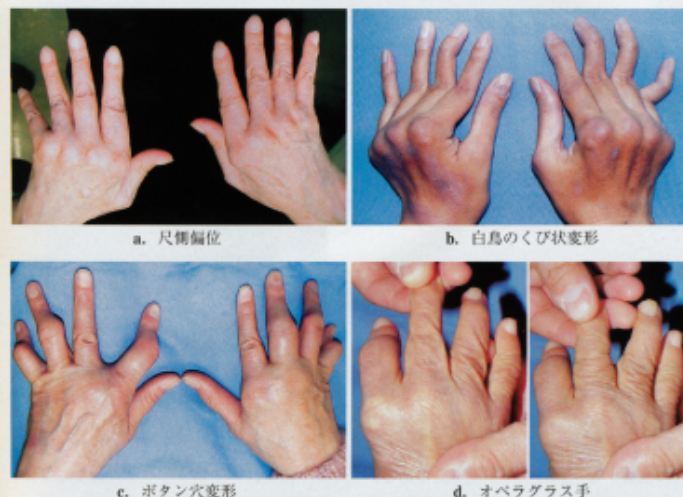
今回は一般に関節炎と結びつけられている、関節リウマチで見られる手の変形をとりあげます。

関節リウマチの原因は不明ですが、関節の炎症が起きて軟骨を破壊する、有害な酵素を生み出す腫瘍に似た組織を形成することがあります。

骨の表面はくっつき合うため、動きが鈍くなり、耐え難い痛みを引き起こすこととなります。結果として靭帯や腱、筋肉も弱り、関節は不安定になって部分的に脱臼し、変形する場合も少なくありません。

関節リウマチは普通、左右対称性に症状がでやすいので、両手首、両膝、両足が影響を受けます。よくみられる手の変形は、

- a. 尺側偏位
  - b. 白鳥のくび状変形
  - c. ボタン穴変形
  - d. オペラグラス手
- などがあります。



リハビリでは、痛みの軽減・機能の維持・変形予防が主な目的となります。日常生活では、関節の負担を少なくすることで痛みを和らげ、無駄な動作を省いてエネルギーを節約し、関節を保護するようにします。力強く握ることは避け、指先だけでなく手の全体を使って動作を行うようにします。日常生活や家事動作の不便を

代償するために、棒の先にフックの付いた道具や、ループ付タオルなどの自助具が役に立つこともあります。

次回は手の変形予防に役立つ生活動作や、自助具について紹介します!

文献\*編集  
中村利孝 松野丈夫  
内田淳正  
標準整形外科学 第10版  
医学書院2008 P213

# 立ち上がることが怖い!? ~立ち上がりの方 法と実践~

立ち上がりは、乗り移りおよび着替え、トイレ、入浴などを行う上で、必要な動作の一つであり、日常生活の中で欠かせません。

ところが、不安定な動作となることもあるため、立ち上がることを苦手としている人も多いのではないのでしょうか。特に麻痺のある方にとっては、バランスを崩して転んでしまうのではないかと感じていませんか。

他にも、膝など足に痛みのある方にとっては、痛みをかばった立ち上がり方をしてしまい、腰が痛くなってしまった、などという経験もあることでしょう。

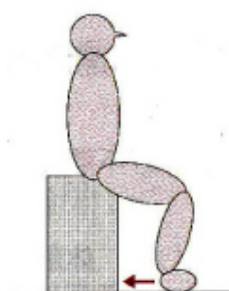
そんな方々のために、今回は立ち上がりやすい方法をご紹介しますので、今後、少しでも皆様の日常生活のお役に立てれば嬉しく思います。

\*図一部改変 図解理学療法検査・測定ガイド 2007 P738  
編集者 奈良 勲・内山 靖  
発行所 株式会社文光堂 著者 佐藤修一

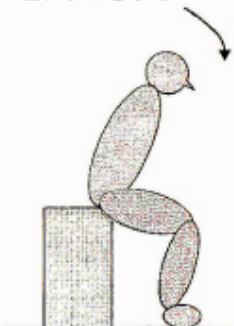
## 立ち上がりやすくするためには (\*図抜粋)

### I. 普段から心掛けましょう!

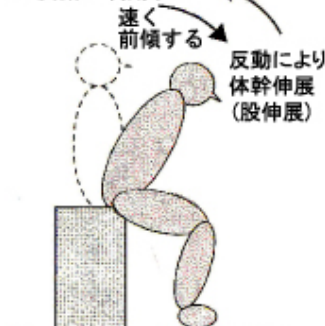
I. 足をあらかじめ膝よりも手前に引く



II. おじぎする

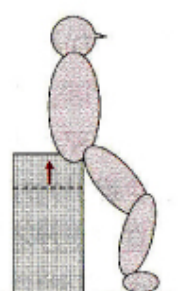


III. 反動を利用する

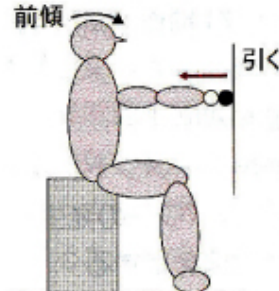


### II. 道具を使ってより楽に!

I. 高い椅子に変える



II. 手すりを使用する



新年あけましておめでとらごぞいませ!

本年も宜しくお願ひ致します!

あけまして おめでとうございます。



今年はスタッフ一同抱負を掲げ、これを目標に頑張っていきます!



お正月



皆様はどのようなお正月を過ごされたでしょうか。また、初詣ではどんな願掛けをしましたか? 去年から新型インフルエンザが流行していますが、今年も健康に過ごしたいですね。

## ゲートボール大会

凍える冬は園芸中止!! 代わりにリハビリ室でゲートボール大会が繰り広げられます。赤と黒、両チームの白熱した勝負。冬の寒さを吹き飛ばせ!



## タオルを寄贈していただきました!



社団法人立川法人会の女性部会の方々よりタオルを寄贈していただきました! 毎年どうもありがとうございます。大切にさせていただきます。

## 入職のあいさつ

佐久間 大 (作業療法士)

1月に入職しました佐久間大です。皆さんと楽しくリハビリしていきたいと思ひます。宜しくお願ひします。