



CONTENTS

P1. シリーズ『思いの絆』

P2. リハビリマッサージ症例特集

P3. 頑張れ運動教室へ参加

家庭で出来る簡単リハビリ体操

P4. いきいきワーク&ライフ

アンチエイジング、健康の玉手箱

P5. 医食同源、なるほど医学

P6. 編集後記 ～桃の節句～

シリーズ『思いの絆』

## ～リハビリマッサージ症例特集～

あいのて新庄店 橋本ミヨ子 施術者

症例1 アテローム血栓性脳梗塞後遺症。移乗を目標に日々奮闘中。

今回のケースは、アテローム血栓性脳梗塞後遺症の影響で、涙が出るほどの痛みや痺れに悩まされ、寝返りもままならず、端座位でもバランスが取れないといった状態でした。しかし自力でトイレに行けるようになりたいという強い気持ちが原動力となり、マッサージ・リハビリを行い、一つ一つ出来ることが増えてきました。

あいのて成田店 石山 昇 施術者

症例2 家族が応援している。施術者と二人三脚でリハビリを頑張る。

今回のケースは、変形性関節症が原因で廃用症候群となり体の筋力が低下。家の中を四つんばいの姿勢で動くといった状態となり、日常生活動作に支障をきたすようになりました。今まで生き甲斐としていた農作業をもう一度やりたいという強い気持ちから石山先生から教わったリハビリを行うようになり、身体機能が回復。

詳しくはP2で紹介しております。

### 頑張れ運動教室へ参加

今回の運動教室は、寒さに負けない丈夫な体を作るために「頑張れ運動教室」と題して講師として参加してきました。

冬場の寒さで、筋肉が硬くなり腰痛や膝の痛みが強くなるため、動きが鈍くなり動きが鈍くなると、足の浮腫みなども現れるといった運動不足の悪循環が起きます。それらが原因で腰回りや足回りの筋力が低下してしまい、結果として転倒に繋がってしまいます。転倒による手首や股関節の骨折を防ぐ

ため、自分でできるマッサージの仕方、ストレッチ体操法、そして目玉の運動として、タオルで手軽に簡単に効果的な筋力向上のための運動法を参加者全員で行いました。

会場には笑い笑顔があふれ、参加した方々と一緒に心地よい汗を流しました。また冬場は水分摂取量が少なくなるためこまめな補給が大切であることもお伝えいたしました。詳しくは3ページに掲載しております。



楽しくストレッチ体操を学ぶ風景



【K様の状態と希望】

K様(70歳・女性)

傷病名：アテローム血栓性脳梗塞。  
麻痺側を触るだけでも痛みの感じを訴えていた。麻痺のため関節の拘縮も出てきていた。寝返り・座位時のバランスが悪い。痛みの軽減と筋力強化し、自力で用を足したい。



■あいのて新庄店■  
橋本ミヨ子 施術者

県立病院の整形外科にてリハビリマッサージ室勤務経験あり。苦しまれて  
いる患者様への訪問マッサージを重視し、手厚い施術で対応してます。

「患者様のお手伝い出来るご縁に感謝です。体の一番辛いところを緩和し、新たな希望を持って欲しいと常々願っております。施術中はいろいろな話題で笑いを引き出し、全てがリハビリという気持ちで取り組んでおります。」

【目標】

左上下肢の麻痺により涙が出るほどの痛みや痺れがあるため、痛みや痺れの軽減を図る。固くなった筋肉をほぐし関節の動きを軽くし、大変なトイレ動作をスムーズに出来るように支援していく。

【施術内容】

左上下肢の筋に対しマッサージを行い、緊張感を緩和していく。施術の都度ご本人又はご家族様より体調を伺い、より良い効果が出るように努めております。前向きに努力され、自分でできる運動を指導し、一緒に頑張っていきましょうとお声を掛けさせて頂いております。

【家族から】

麻痺の痛みを少しでも無くす気持ちで行い、「ほら！ここまで手が上がるようになったんだ！」と嬉しそうな妻の声。正直びっくりしています。先生は常に明るい話題へと導いてくれて常に笑顔です。



【N様の状態】

N様(女性)

傷病名：変形性関節症。腰、下肢の筋肉硬縮が強い  
ため、室内では四つんばい歩行。

【ご家族の希望】

歩行の時に足が上がらないので筋肉をつけて、また農作業を続けたい。いつまでも元気でいて欲しい。

【目標】

膝が屈曲して外側に向いている、歩行時に足が上がらない為、転倒しやすい。  
足腰の血流、筋力回復のマッサージ  
リハビリで下肢機能回復を図る。

【施術内容】

体幹および両下肢マッサージを繰り返し行い、筋の緊張を和らげる。  
タオル及びボールを使用した、腰部、股関節の可動域のリハビリを行う。肩、両腕の可動域訓練、両下肢のリハビリ（抵抗運動）を行う。膝にはボールを使用し、足首には重錘バンドを使用した他動運動と自動運動を併用し筋力強化のリハビリを繰り返す。



■あいのて成田店■  
石山 昇 施術者

30 数年の経験と、マッサージとリハビリの探求心より施術技術を習得。個人特性に合致したり処置にて成果を上げている。

はじめは優しくマッサージをしてほしいと言われてました。今まで働いてきた農作業をもう一度やりたいと聞き、本格的マッサージリハビリを段階的に約1年掛けて着々と会話しつつ、日常のご自身の意欲を引き出しながら継続できたことが身体機能回復に向かっていっていると思います。

【家族から】

先生ありがとう！妻のいつまでも元気な姿が見ていたいの、優しく見守りたい。足の力がつき結果が徐々に良い方向に向かっております。これからもリハビリマッサージを続けさせたい。先生の言う通り時間をみて自分でリハビリ運動しているようで安心しています。



## 「顔晴れ教室」へ参加 ～まさかタオルが運動の道具に！？～



### 家で出来る簡単リハビリ体操



### その4

①タオルを肩幅に広げるように持ち、写真のように肩の高さでまっすぐ前に突き出してください。



②そのまま腰を捻るように、ゆっくりと右を向きます。肩だけで行わず、腰回りお腹まわりを意識して下さい。



③次に右と同じように、左の腰やお腹まわりを意識し、体を捻って下さい。体を支えるバランス運動です。







# 健康の玉手箱

## 「油は体に必要なもの」

冬場に入浴中に意識を失い溺れる事故が多くなります。その主な原因は、暖かい場所と寒い場所の温度差による血圧の急激な変動です。これは「ビートショック」と呼ばれ、心臓梗塞や脳梗塞、意識障害などが起こりやすくなります。このため浴槽には温度差が

## アンチエイジング

### 「心のアンチエイジング」

メイク、ファッション、髪型など見た目の年齢と左右する条件は幾つもあります。でも、実は、心おぼろけに陥らないのは行動パターン。いくら外見を若くしても、素直に出てしま

大きくならないよう、暖房に暖房を入れ、浴室はシャワーをまいたり、浴槽の蓋を開けて湯気を出させるなどして事前に暖めておきましょう。

お湯の温度は38℃とややぬるい。に暖かい湯所にかけ湯をし、湯船に入るといいでしょう。また入浴で汗をかくため、血中の水分量が不足しないよう、前後にコップ一杯の水をとる習慣を。体調が悪い時や飲酒後の入浴は避けてください。ぬるい湯、かつ安全な入浴を日頃から心がけましょう。

しぐさや言葉に心おぼろけが現れてしまっても元も子もありません。周囲の状況に構わず大きな声で喋ったり、気が付くと他人の噂話をしていたり、自分には被害が及ばない状況では少々厚かましくなるということ。です。ドキッとしたりは自分の「謙虚さ」の親の心も思い出しませんか。



## 手作りアロマスプレー

入眠儀式にぜひ取り入れたい手作りアロマスプレーは、いかがですか？

寝る直前に

ベッドルーム空間に

シュッとひと吹きするだけでスミーズに眠りを誘ってくれます。

作り方は超簡単！

### 「作り方」

用意するもの

・スプレー容器

・無水エタノール 5ml

・精製水 25ml

・精油・ラベンダー 2滴

・フラスコ・スプレーボトルにエタノールと精油を入れてよくかき混ぜ、精製水を加えてシエイクして出来上がり。

ベッドルームの他、お風呂全体にスプレーしてからの入浴も効果的です。

## 健康の玉手箱

### 「よい油と悪い油」

油。と聞くと、なんだか体にとても悪いように聞こえますが、人間にとって必要な油というものもあります。近年よく耳にする「オメガ3」もその一つです。

### 「油は体に必要なもの」

油は私たちの体を作っている細胞や血液にとっても大事な材料となります。特にホルモンを作るのに必要。例えばビタミンAやE、Dなどは油にしか溶けない栄養素で、油を摂取しなかつたら体内に浸透しません。どうせ油を口にするのなら質のよい油を摂取しましょう。

### 「悪い油とは？」

基本的には質の悪い油とは

① 酸化した油

② トランス脂肪酸

③ 過剰なリノール酸油

です。

油は長時間空気に接触したり、高温で加熱されると酸化します。

揚げたり炒めたりして時間が経ったものは酸化している。ファーストフードのフライドポテトやスナック菓子などは要注意。トランス脂肪酸が代表的な「悪い油」も体内で分解するには大量のビタミンEやミネラル、消化酵素が消費され体に負担をかけます。リノール油の代表的な植物油のササ油やべに花油なども血圧が上がったり、血凝ドロドロの原因に。ひたひたとあまりいい油とはいえないようです。

「よい油とは？」

まずオメガ3とオメガ6の「リノール酸」です。亜麻油やシソ油、エゴマ油などがよく、また青魚に多く含まれるEPAやDHAもその代表格とされます。これらの油を摂取することで、血液や血圧を循環に導くだけでなく、病気全般の予防として期待できるようです。ただ、これらの油は料理で使用するものは酸化するため、調理用として、オメガ9のオリーブ油やキャノーラ油などのオレイン酸油を、使うといいでしょう。



# 身体が喜ぶレシピ「医食同源」

今回は「味噌」にスポットをあてたお料理知識をご紹介します。

徳川家康が健康志向の強かった人だったといふのは皆さんご存知ですか。

普段の食事でもヘルシーだったとて、こと味噌汁に関しては『五菜三根』を心がけていたとか。

平均年齢が40歳以下の時代に75歳という長寿を誇ったのも頷けます。当時はまだ醤油や砂糖が流通していなかったたので、調味料といえば

『味噌』、『酢』が主役でした。

中々お勧めしたいのが、さまざまな食材の『みそ漬』。ただそのままだと塩辛いので、まずは

おいしいみそ床の作り方を紹介しましょう。

## みそ床の作り方

お好みのみそ300gにたして

酒・みりん・砂糖をそれぞれ一杯加えよく練り

辛いのが好きな方はそこに鷹の爪も

2つに割って入れます。これで完成です。

後は野菜や魚・肉を大きめに切ってそこに入れて

おけば1〜2日で食べごろに。その時味噌は花より

手ぬぐいで落とす程度でOK。



## 腸内環境改善のなるほど医学

悪玉菌が繁殖し、

有害物質が増加してい

くのが便秘。

あなたの腸内環境は

良好ですか？

腸が詰まった状態に

なると本来の代謝機能

が低下していきます、

大事に至ることも。

必要なのは『食物繊維』

と『善玉菌』。

体内にとどまる宿便をも

取り除くことができる

正義の味方です。

それでも何十年も

排出されない宿便が

取りづらい場合は、

腸内洗浄で宿便を一度

取り除くことを

お勧めします。

善玉菌はヨーグルトで

増やすことができるので

毎日摂取を☆



|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 5 | 1 | 3 |
|   | 6 |   | 7 | 8 | 2 |   |
|   | 7 |   | 1 |   | 4 | 6 |
|   |   |   | 4 |   | 2 | 3 |
|   |   | 7 | 6 | 1 |   | 5 |
| 4 |   |   |   |   | 3 | 1 |
| 3 |   | 1 |   |   |   |   |
|   | 2 | 5 |   |   |   |   |
|   | 4 |   |   |   |   |   |

## ひだり



## 【8つの間違いを探せ！】

## みぎ



## 縦のカギ

- 卒業後は大きくは就職する人と進学する人に
- 一度流れ出すとなかなか止まりません
- 14は通常〇〇〇〇決行
- 在校生からの言葉
- 貫徹できないことの方が多そうですね
- 地震の〇〇として動物の異常行動
- 医療と密接な関係があります
- 夜明け
- 乗馬のための道具
- 勉強の場

|   |   |   |    |    |    |    |
|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 |   | 6 |    |    | 14 | 17 |
|   |   |   |    | 11 |    |    |
| 2 | 5 |   | 9  |    | 15 |    |
|   |   |   | 10 | 12 |    |    |
| 3 |   | 7 |    |    |    |    |
|   |   |   | 8  |    | 16 |    |
| 4 |   |   |    | 13 |    |    |

## 横のカギ

- 通学時の〇〇〇〇の景色も見納めです
- 昔は若かった娘も何十年もするとこうなります
- 日の丸や君が代に〇〇を示す先生もいます
- 〇〇〇／女子という呼び方は学生時代が終わってからはほとんど使いません
- 授業の英語は嫌いだったけど、〇〇〇〇で聴く英語は嫌いじゃありません
- お米の調理法の一つ。「さはん」と読むと意味が変わります
- 死後ここに行くと言われていました
- 〇〇〇の仲間とも今日でお別れ
- 卒業のイベントと言えば卒業証書授与〇〇
- 学校に通っている時にもっと鍛えておけば良かったところ

【編集後記 ～桃の節句～】

元々は「上巳（じょうし・じょうみ）の節供」といわれていました。中国の上巳の祓いが伝わる以前から、日本の貴族社会では「雛遊び（ひいなあそび）」というものがあり、平安の中期に盛んに行われていたようです。当時は大人の遊びでしたが、次第に子供たちの世界に広まりました。現在のように、段を組んだり豪華な飾りを施すようになったのは江戸時代に入ってから。江戸時代の初期に、京都の御所で盛大な「ひなまつり」が催されて以降、江戸の武家社会にも広まり、庶民の間にも定着していったとされています。ひな人形を飾り、白酒・菱餅・あられ・桃の花等を供えて祀ります。ひな祭りの料理はやはり、ちらし寿司と蛤のお吸い物ですね。蛤は女の子の美德と貞節を意味するもので、ちらし寿司の具である蓮（れんこん）やエビも縁起がよいものとされ、お祝い事には良く使われます。



2月号の答え一覧



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 5 | 4 | 7 | 1 | 3 | 6 | 9 | 8 |
| 9 | 1 | 7 | 5 | 8 | 6 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 3 | 8 | 4 | 9 | 2 | 1 | 5 | 7 |
| 8 | 9 | 1 | 2 | 7 | 4 | 3 | 6 | 5 |
| 5 | 7 | 3 | 8 | 6 | 1 | 4 | 2 | 9 |
| 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | 9 | 8 | 7 | 1 |
| 7 | 2 | 9 | 1 | 3 | 8 | 5 | 4 | 6 |
| 3 | 8 | 6 | 9 | 4 | 5 | 7 | 1 | 2 |
| 1 | 4 | 5 | 6 | 2 | 7 | 9 | 8 | 3 |

|   |   |   |   |   |    |   |    |    |   |
|---|---|---|---|---|----|---|----|----|---|
| 1 | ハ | ツ | 7 | モ | 10 | ウ | デ  | 17 | オ |
|   |   |   | 8 | チ |    |   | 15 | ハ  | ト |
| 2 | ユ | 6 | カ |   | 11 | イ | 13 | モ  | ム |
| 3 | メ |   | キ | キ |    | ク |    |    | ダ |
|   |   |   | ソ |   | 12 | オ | ヒ  | 16 | サ |
| 4 | ネ | ン | 9 | ガ | ジ  | ヨ | ウ  |    |   |
| 5 | コ | ジ | キ |   | 14 | ウ | ナ  | ジ  |   |

あいのででは、厚生労働省が推進している「いきいき100歳体操」の取り組みを支援し、介護予防教室や転倒予防教室などに、喜んで参加協力させていただき、身の回りにある物などを使用し、簡単で効果的なリハビリや体操法などご提案しています。ご意見、ご要望、ご質問などございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。



全国に広がるあいのでグループ

【北海道】

八千草函館店・札幌中央店・楽多”・苫小牧店・道南店・厚別店・登別店  
楽多” 鷺別事業所・札幌北店

【東北】

郡山店・二本松店・郡山和らぎ店・会津若松店・仙台泉店・白石店・奥州店・仙台店  
新庄店・花北店・青森店・青森黒石店・大仙店・由利本荘店・くらふと・福島店  
能代地域総合支援協会・湯沢地域総合支援協会・盛岡店・雅店・福島県南店  
江刺中央店・須賀川店・弘前店・もみの気大仙店・福島中央店・ひまわり店  
石巻店・一関店・もみの気横手店・青森津軽支店

【関東】

松戸店・蒲田治療院・鎌ヶ谷店・さがみはら・巣鴨総合治療院・船橋店  
市川店・勝田店・成田店・よつば浅草店・志木店・横浜店・瑞穂店  
横浜あさひ店・川口店・いなしき・西東京店・りゅうがさき  
つくば店・行田店・横須賀店・荏原町店

【東海・北陸】

能美小松・静岡店・新潟店・飯田店・浜松店  
松本店・諏訪店・すこやか・名東店・西尾店  
佐久店・伊豆店・駿河店・天白店・春日井店・福祿樹

【関西】

尼崎治療院・京都店・りんくう店・豊中北摂店・枚方店  
和歌山北店

【中国・四国・九州・沖縄】

福岡店・松山店・久留米店・福山店・沖縄店・広島店  
岡山店・浦添店・志和店・げんき岡山店

