

リハビリ知恵袋
 第4回 デュアルタスクで転倒予防

高齢者が寝たきりになる大きな原因が「転倒」です。
 従来の転倒予防は下肢の筋力トレーニングがメインでしたが、近年の研究でこれだけでは不十分ということがわかってきました。
 我々は日常生活では常に何か考え事をしながら移動しています。つまり、我々の脳は常に複数の課題を同時に処理している訳です。
 高齢者になるとこの処理能力が衰えてくるので、考え事をしながら歩くと足があがらなくなり転びやすくなります。
 そこでこの二つのことを同時に処理する能力をデュアルタスク（二重課題）といい、近年、介護予防の現場でこの能力を強化する体操等が導入されはじめています。

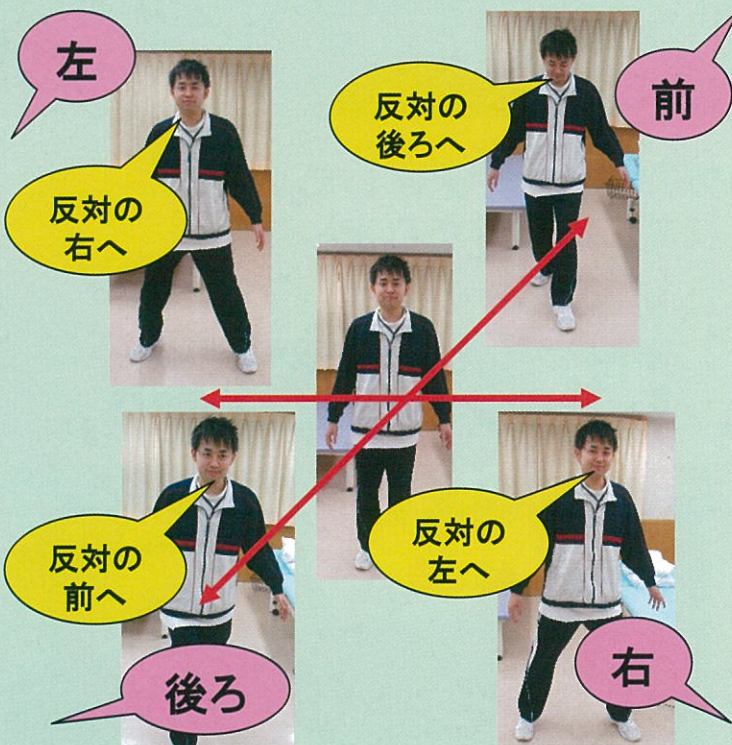
だいな瓦版

医療法人 大那

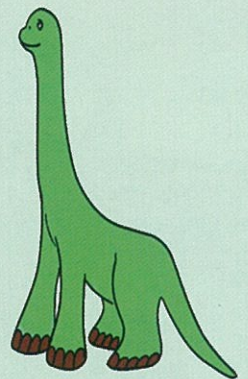
〒324-0058
 栃木県大田原市紫塚 3-2633-10
 TEL 0287-47-7721
 FAX 0287-20-2815
 HP : <http://dyna.gotdns.com>

【逆方向への踏み出し練習】

声をかけられた方向と反対方向へ足を踏み出す練習です。
 頭で考えながら体を動かすことで、日常生活の様々な場面に対応する力がつくといわれています。



介護スタッフを募集しております。
 詳しくはホームページをご覧ください。



だいな君

(だいな瓦版は、医療法人 大那 のホームページからもご覧いただけます)

<http://dyna.gotdns.com/>



若草デイサービス



皆様揃って、楽しくお花見されました！

紫塚デイケア



仏像展に行って来ました！
ご利益にはあやかれましたか？

紫塚ショートステイ



お面を被って、うめぼし体操！



うれしい ひな祭り！



給食では、ひな祭りにちなんだ食事が出ました！

紫塚ケアホーム

満開の桜をお花見！



暖かな日差しの中、
最高のお花見でした！

だいなリハビリ
クリニックデイケア



大那給食だより 第1回～やわらか食とは～

大那栄養課厨房は食べ物を食べる喜びや楽しみを感じていただけるよう職員一同、心をこめて調理しています。今回は大那で提供しているやわらか食について簡単に説明したいと思います。

だいなでは、患者様、利用者様の飲み込み易さに応じて、食事の硬さを調節しています。

今回紹介するやわらか食とは、形はあるが押しつぶしが容易で咽頭ではいけない食事の事を指します。

例えば、果物は熟したバナナの薄切りや食品で言えば絹豆腐などがあげられます。

また野菜を調理する場合、柔らかくなる食材を選び煮えたら少しつぶしてとろみをつけて提供しています。

このように、大那給食では出来るだけ自分達で調理をして利用者様が美味しいと感じてもらえるよう、味ももちろんですが見て食欲がわくような食事を目指しています。

【身体を温めてくれる軟らか食の紹介】

～白菜のとろとろクリーム煮～

- ・白菜 300g・豚挽肉 30g・水 200cc
- ・牛乳 100cc ・片栗粉大さじ 1
- ・コンソメ / 塩 / コショウ 各少々



- ①白菜をみじん切りにする
- ②片栗粉を倍量の水でといておく
- ③鍋に水とコンソメ加えて煮立て白菜と挽肉を加えて20分程度煮る
- ④牛乳を加えて煮立てて塩コショウで味をととのえる。水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり☆☆☆