

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

2026

4

vol.49

HIRAKU

 社会医療法人清風會 月刊広報誌



第72期 事業発展計画発表会 を開催いたしました

今後も清風會は皆さまに
寄り添い、ともに歩みながら、
73年目に向けて
進んでまいります。



「緊張性頭痛」と「片頭痛」

湯郷ファミリークリニック 医師 秋田 理恵



「頭痛に悩まされていませんか？」

頭痛に悩まされる方は多く、ひどくなると仕事や学校に行くのがしんどくなることもあります。今回は、命にはかわからないけれど日常的に悩まされる頭痛、特に「**緊張性頭痛**」と「**片頭痛**」について触れたいと思います。

「筋肉の凝りが影響する頭痛」「緊張性頭痛」

特徴 最も多い頭痛のタイプです。無理な姿勢の維持や長時間のデスクワークによって、**頭や首回り**、**肩の筋肉が緊張して血流が悪くなること**が原因で起こります。スマートフォン操作やタブレット学習の機会が増え、最近では**お子さんでも悩んでいる方が多くお**



られます。体の疲れや精神的なストレスも頭痛を悪化させる原因となります。鈍い頭を締め付けるような痛み、重い痛みが徐々に始まり、数時間から数日続くことがあります。

「予防」首や肩のマッサージをして血行を良くする、長時間同じ姿勢を取らずこまめに休憩・ストレッチする、ストレスを改善する、など頭痛の原因である習慣を改善するだけで良くなることも多くあります。

「発作的に起こる辛い頭痛」「片頭痛」

特徴 脈を打つような強い痛みが起こり、一度発作が起こると、普段の生活がでないくらい辛いことがあります。「なんとなく頭痛が来そうな予感」「目の前でチカチカしたのが見える」など予感や前兆が直前に生じることがあります。特徴と

して、吐き気が一緒におこる、体を動かすことで悪化する、普段は平気な音や光が苦手になるといったことがあります。

片頭痛を引き起こす、悪くする原因は、過労、気候の変化、食べ物(アルコール・チョコレート・チーズなど)、月経、カフェイン過多などがあげられますが、人それぞれで多岐にわたります。

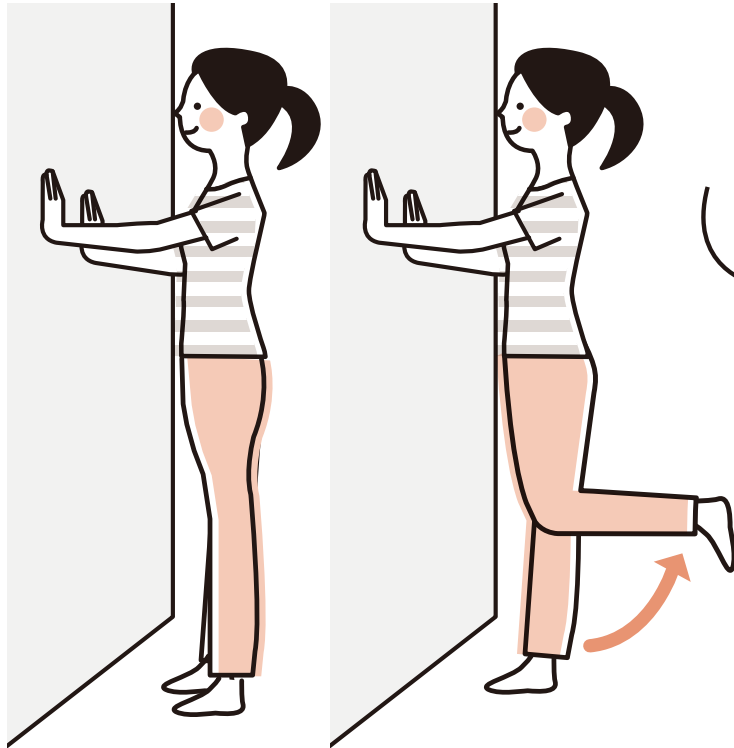
まずはご自身の誘因や悪化原因を把握し、それらを避けることが予防の第一歩です。



予防 不規則な生活をしない(暴飲暴食をしない・空腹を避ける、睡眠不足・寝だめを防ぐ)、過労を避ける、カフェインの多いものを取りすぎないこと。



「**緊張性頭痛**」「**片頭痛**」を取り上げましたが、他に何らかの病気が頭痛を引き起こしている場合もあります。ご心配な場合やお困りの際には一度医療機関で**ご相談ください。**



太もも裏や ふくらはぎの 運動

1. 太もも裏の運動

- ① 椅子や手すりなど安定したものに掴まって立ちます。
- ② 膝が曲がる場所まで曲げるようにかかとを後方に持ち上げます。
- ③ 太もも裏に「ギュッ」と力が入るのを感じ、ゆっくり戻します。

POINT

立って行う際は何か安定した物に掴まり、動作はゆっくりと行いましょう。
立つのが不安な方は椅子に座り、床を踏みながらかかとを引き寄せるようにしましょう。

各トレーニング
左右10回ずつ

2. 踵(かかと)上げ運動

- ① 椅子の背もたれや壁に手を添えて、足を肩幅に開いて立ちます。
- ② 背伸びをするように、真上にかかとをゆっくり上げます。
- ③ 一番上で1秒キープし、ゆっくりと下ろします。

POINT

立って行う際は安定した物に掴まりましょう。
座っている場合は少し足部に体重をかけて行うとより力が入りますよ。



日に日に暖かくなり、春の足音が聞こえてくる季節になりました。
春の散歩を軽やかに楽しむための「太もも裏(ハムストリングス)」と「ふくらはぎ」の運動をご紹介します。

～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 下山 直之



どの運動も安全に注意して行いましょう。
難しい場合は座って行うなど安定して出来る方法で行ってください。

春の力を味方に！ 食べ合わせの魔法

春の体に必要な「天然の栄養剤」

今が旬！アスパラガスの栄養

そこで注目したいのが、旬の「アスパラガス」などに豊富なアスパラギン酸です。アスパラギン酸とビタミンB1を組み合わせることでエネルギー生産を効率よく動かすことができます。

まさに、春の体に必要な「天然の栄養剤」なのです。疲れにはビタミンCが注目されがちですが、ビタミンB群にも注目してみましょう。



栄養だより

ビタミンの種類	お悩み	豊富な食材	相性のいい成分
ビタミンB1	体のだるさ・疲れ	アスパラガス・さやえんどう・豚肉	アスパラギン酸…(アスパラ) アリシン…(新玉ねぎ)
ビタミンB2	口内炎・肌荒れ	菜の花・ほうれん草・レバー・卵	ビタミンB群
ビタミンB6	イライラ・不眠	赤パプリカ・ブロッコリー・カツオ・マグロ	マグネシウム(あさり・わかめ)
ビタミンB12	めまい・肩こり・しびれ	あさり・海苔	葉酸(枝豆・菜の花)

※アスパラガス (B1,B2) 菜の花 (B1, B2, B6) どちらも含む。

「春野菜 × 魚介・肉」の組み合わせ



上記表のように、ビタミンB群は単体で摂るよりも、相性の良い成分と組み合わせることで食物のパワーを最大限に発揮します。

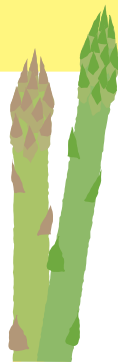
特にこの時期おすすめしたいのが、「春野菜 × 魚介・肉」の組み合わせです。

例えば、アスパラガスの「アスパラギン酸」や、新玉ねぎの「アリシン」は、**ビタミンB1**と手を取り合うことで、食べたものを効率よく「**動くためのエネルギー**」に変えてくれます。また、意外と見落としがちなのが**マグネシウム**です。新生活の緊張で「なんだかイライラする」「夜ぐっすり眠れない」という方は、**ビタミンB6**と一緒に**マグネシウム(あさりやわかめ等)**を摂ることで、心の疲れを穏やかに整えることができます。春野菜は、冬の間蓄えた栄養がギュッと凝縮された「**天然のサプリメント**」です。

私たちが元気に動くためには、食べた「糖質」をエネルギーに変える必要があります。この時に欠かせないのが**ビタミンB1**という栄養素です。4月の「だるさ」の原因のひとつは、慣れない環境のストレスでこの**ビタミンB1**が大量に消費され、エネルギー不足に陥ることです。

春の栄養を逃さないための大切なポイント

前回のレシピのポイントにもありましたが、今回ご紹介したビタミンB群や葉酸、ビタミンCは、どれも「水に溶けやすく、熱に弱い」という性質があります。せっかくの栄養がお湯の中に逃げてしまわないよう、「ゆでる」よりも「蒸す・焼く・レンジ調理」がおすすめです。今回のレシピのような調理法なら、溶け出した栄養も余さずチャージできますよ。新しい環境で知らず知らずのうちに頑張っている自分の体を、毎日の「食」で優しくケアしてあげましょう。



豚肉と新玉ねぎのポン酢炒め

材料 〔2人分〕

◆片栗粉	小さじ1
◆塩コショウ	少々
◆ポン酢	大さじ2
◆みりん	小さじ1
◆ごま油	小さじ1
◆青ネギ	少々

作り方

- 1 新玉ねぎを約1cm幅のくし切りにする。
- 2 豚肉に塩コショウを少々振り、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎを入れて炒める。
- 4 ポン酢とみりんを加えて、全体に混ぜ合わせる。
- 5 器に盛って、青ネギをかけて完成。



1人分：約340kcal 食塩相当量：約1.5g



新玉ねぎを炒めすぎないことで、疲労回復効果がより期待できます★

あさりとアスパラガスのガーリック蒸し



1人分：約74kcal 食塩相当量：約1.0g

材料 〔2人分〕

◆あさり（砂抜き済み）	200g
◆アスパラガス	1束
◆にんにく	1辺
◆酒 or 白ワイン	大さじ2
◆オリーブオイル	小さじ1
◆ブラックペッパー	少々
◆レモン汁	少々
◆パセリ	お好みで

作り方

- 1 アスパラガスの根元の硬い方ピーラーで剥いて、5cmの斜め切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて香りが立つまで加熱する。
- 3 2へあせりとアスパラガスを入れ、酒を回し入れ蓋をする。中火で3分、あせりの口が開くまで加熱する。
- 4 器に盛り、ブラックペッパーとレモン汁・パセリを少々かけて完成。



塩を入れなくてもあせりの塩気とうまみで無理なく減塩ができます。彩りと組み合わせとして、赤パプリカを入れてもいいですね★

訪問看護師の 在宅療養ガイド

片麻痺がある利用者さん自ら、「少しでも家事ができるようになりたい。」との希望を叶えるため、リハビリで調理・掃除を実際に取り組みはじめたのでご紹介させていただきます。

今月の担当：あゆみ

片麻痺利用者さんのリハビリをご紹介します

料理でリハビリ！ピザを作りたい



まずはご本人から何がやってみたいかご希望を確認。ピザを作りたいと話されたため、どのような手順で行うかを確認し、方法を本人に説明してもらいながら、工程を確認していきました。調理をする過程には、事前準備や工程の理解が必要となります。また、考えながら動くことが求められ、体の動きも歩行訓練以上に複雑となるため、作業中は混乱しないように、困った際には確認できるように声掛けを行い実施していきました。

実際に行いながら、体の不安定さから怖さを感じるポイント、体を支えておく支持点、動き方を一緒に確認していきます。調理では包丁を使用することが難しい場合、作業内容にあわせて、はさみを使う、手でちぎる、すべりやすいために布を使用して切るものを支えるなど、本人の動きにあわせて行いやすい方法を探りながら考えていきます。



作業終了後には、振り返りを行い、ご本人が感じたこと、他にどんな方法があるかについて意見交換します。上手くできなくても、時間がかかっても良い!と一緒に笑いあいながら、取り組んでいます。実際にやってみたら、できる!と発見することもあり、一緒に取り組んでいると嬉しい場面にも遭遇します。

生活空間の中に入れていただく訪問ならではの関わりがそこにあります。調理や掃除など、徐々に生活の中へ移行し、できる方法が見つかることでできることが増え、今後の生活のイメージを伝えながら、住み慣れた自宅で生活を継続できるよう、リハビリに取り組んでいます。



お問い合わせ・新規ご利用のご相談、講習会や研修のご依頼はこちら

詳しくはHPをご覧ください



おとなの学校新聞

Vol.174

介護老人保健施設
おとなの学校
 岡山校
 津山市日本原 352
 0868-36-3390
 編集担当
 くもん 音楽
 発行責任者
 森 夕子



ひ な ま つ り

3月3日の桃の節句に、セラピー犬のだいちゃんとおつむぎちゃんをゲストに迎え、笑顔溢れるひなまつり会を開催しました。

まずは、利用者さんにお花紙の飾りをつけてもらい、二頭は可愛い「お内裏様とお雛様」に変身！ピアノに合わせた大合唱で盛り上がった後は、メイン行事の「雛あられ運びゲーム」に挑戦しました。

布を使い、手を使わずにカプセル(犬用おやつ)を運ぶ難関ゲームでしたが、皆様で力を合わせ、お腹をすかせた二頭のもとへ無事届けることができました。自由奔放なだいちゃんとおつむぎちゃんに、愛らしい姿に、会場は終始笑いと幸せな空気が包まれました。



新入職員紹介

おとなの学校 看護師
中川和枝 (なかがわかずえ)

3月よりおとなの学校に入職しました。1日も早く利用者さんのお顔とお名前を覚えて一人ひとりの歩んできた人生を尊重し安心して笑顔で楽しく過ごしていただけるよう頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



4月～ 見頃の時期にお花見
 27日(月) 美容講習

4月の行事予定



Group Introduction



小規模多機能型
居宅介護事業所

あかるい農村 つやま



「おいしいわあ」と喜ばれていました。また、おやつにはひな祭りゼリーを提供し「食べるのがもつたない」と話される利用者様もおられた目も楽しんでいただくことができました。

イベント紹介

ひな祭りを 行いました

あかるい農村つやまでは、3月の行事としてひな祭りを行いました。利用者の皆さんとゲームを楽しみ和やかな雰囲気の中記念撮影を行いました。

PICK UP! INFORMATION

耳鼻科

予約制
診察日時

4月4日(土) 9:30~11:00

4月18日(土) 9:30~11:00

窓口に順番を取りに来られる場合…午前8:00~11:00

電話で順番を取られる場合……………午前8:30~11:00

※診察時間は9:30からです。

眼科

予約制
診察日時

毎週火曜 / 第2・第4金曜

午前 10:00~11:30

午後 14:30~17:30

診察前日までに受付窓口もしくは電話でご予約ください。

補聴器のご相談・メンテナンス

日時 毎月第3金曜日 13:00 ~ 15:00

場所 日本原病院 検査控室

お電話にて2週間前までにご予約ください。

予約当日、来院されましたら受付にお声がけください。

予約制
受付中

次回
実施日

4/17金・5/15金

ご予約はこちらから

【予約受付】

平日10:00~17:00

うちだ補聴器

☎086-231-0281

4/18土
無料要予約

LIFE65(ライフロクゴー)
65歳からはじめる
健康セミナー

みんなで健康!
バスタオル体操

場所/日本原病院内 リハビリルーム

日時/4月18日(土) 14:00~15:00 (受付13:45~)

定員/10名(要予約) 料金/無料

申込/清風會イベント予約窓口 ☎0868-36-3622

セラピストと一緒により
効果的なバスタオル体操の
方法を学びましょう!



待ち時間ゼロ、オンライン診療

診察・処方・お薬の配達までスマホで完結



診察日時: 毎週火曜 11:00~14:00/15:00~18:00

毎週水曜・木曜 11:00~14:00/16:00~19:00

診療科目: 発熱診療、内科、高血圧、糖尿病、健康

診断後の相談、高脂血症、花粉症など

