



R&B(ぷらす)通信 NO.64 2024 9月号

～もうすぐお月見の時期ですね～

「意外と知らない突き指の対処法」  
スポーツの秋！！ケガをしないように頑張ろう！！

日常生活上、特にスポーツをされている方はよくある突き指！  
身近にあるケガですが、甘く見てはいけません。

突き指は、指先に強く物が当たるなどの外傷により、腱や関節、  
骨など痛めるケガの総称です。指は横からの外力には強いですが  
縦にかかる力にはあまり強くないんです。  
症状としては患部の腫れや痛み、違和感や場合によっては骨折や  
靭帯の断裂を引き起こすこともあります。放っておくと不完全な  
まま治ったり、指が曲がりやすくなったりすることもある。  
なので、肝心なのが4つの初期対応。。。

- 1ー突き指したら安静に
  - 2ー冷却する、突き指や捻挫にも効果的
  - 3ー圧迫する、腫れや内出血を抑える事が出来ます。
  - 4ー挙上する、心臓より高く上げる事で内出血による血がたまる事を防いでくれます。
- 決してひっぱったりしないように。



リハビリテーション

BeHappy

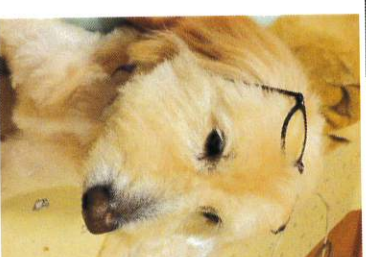
〒581-0031 8:30～17:30(土・日曜日)  
八尾市志紀町1丁目142番地ハイグレード志紀101

TEL:072-920-7420

R & Bぷらすと R & B でお仕事させていたただいております。

『介護職の田阪和美と申します』

どちらの職場も学ぶことが多く、  
毎日が勉強です。  
さて、我が家にはゴールデンレトリバー  
という種類の犬がいます。



2012年の10月に保護犬として  
我が家と出会った為、本当の歳は  
分かりませんがおそろく13歳越えています。  
朝晩 1時間の散歩をしていますが この季節は 毎日朝は5  
時半頃から散歩に出ています。

大和川や 長瀬川、八尾の飛行場の周り など夏は3キロ歩  
いています。

特に大和川の朝の散歩は朝日の昇る時間や方向 季節に  
よって変わるため 肌で季節を感じる事ができます そ  
して空気も綺麗ですしね。

ただのフンコの散歩というだけでなく、こちらの足腰が  
弱るのを防ぎ、心肺機能を鍛えることによつてこちらこ  
そ健康をもらつてると思つています。そして何より朝  
のえも言われないあの綺麗な景色を直に見ることができ  
るのは何よりの宝物です。早起きは三文の徳とはよく  
言つたものです。人間も犬も散歩でこれからも健康を維  
持していきたいと思つています。

## ～柿について～

こんにちはR&B介護職員の藤根 三枝子です。

9月に入ったとは言え、まだまだ暑い日が続いている今日この頃ですが、皆様のいかがお過ごしでしょうか？



私は、これから美味しくなる柿が好きで、出回るのを今から楽しみにしています。その柿について皆様により一層知って頂ければと思う次第です。

柿とは、皮膚や粘膜の健康維持を助けてくれる「βカロテン」や二日酔いを和らげてくれる「タンニン」など多くの栄養を含んでいる果物なのです。特にビタミンCがみかんより多く含まれており、体調管理や美容を意識したい人にもおすすめです。  
また、柿には様々な品種があり、それぞれで味に違いがあるので、好きなものを選ぶのも嬉しいポイントです。柿は栄養が豊富ですが、一度にたくさん食べ過ぎてしまうと体に影響があります。  
タンニンを含むものを食べ過ぎると、胃酸と結合して胃石ができることがあります。  
これはタンニンが含まれるものであれば起こり得ることですが、特に柿は胃石ができやすいとされています。



胃石とは胃のなかにできる石のことで、放置しておくとう胃潰瘍を引き起こすことがあります。胃石が小腸に移動すると、腸閉塞になることもあるので食べ過ぎには気をつけましょう。  
またタンニンは体内の鉄分と結合し、鉄分の吸収を妨げますので、貧血になる恐れがあります。貧血気味の方には不向きですので、食べ過ぎないようにしてください。