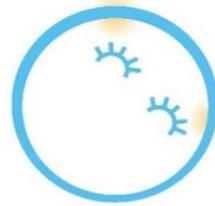




すかはらライフケア通信

発行 菅原建設株式会社ライフケア事業部 Vol.24



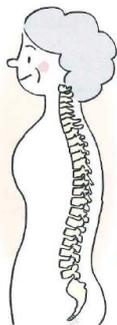
緊急事態宣言が解除され、平穏な日常が・・・まだ戻ってきたとは言えませんね。マスク着用などで皆さんまだまだ警戒態勢ですよ。老若男女問わず経験したことのない事態が起こっているのですから、宣言解除で即安心とはならないといった心境でしょうか。サービス業の方々には仕事への影響も計り知れなくコロナの第2波が来ようと来なかりと立て直しに多大な苦勞が伴うのでしょうか。真の平穏が訪れる日まで、地域共生の輪を広げつつ共に励んでいきましょう!!



コラム 脊椎圧迫骨折と骨粗しょう症

脊椎圧迫骨折とは、

骨粗しょう症の方によくみられる、脊椎(背骨)の骨折です。背骨の骨折をくり返すと「寝たきり」の原因にもなりかねません。



脊椎は一度つぶれると戻りません。また一つつぶれると、次々とつぶれていく傾向があります。**円背の原因**のひとつでもあります。



原因 下記が主な原因です

- 1 **骨粗しょう症** 骨がもろくなる
- 2 転倒(尻もち)
- 3 **せき・くしゃみや重い荷物を持つ** 急激な身体前傾による脊椎負担
- 4 自然と骨折することも



くしゃみを我慢するとともに負担が掛かります。くしゃみをするとき壁やテーブルに手をつけて、急激な前傾を防ぐことで負担軽減ができます。



夏バテ防止レシピ!!

夏に負けないがっつりポークチョップ



今年の夏はコロナの影響でマスクが必須。脱水症や熱中症のリスクが高まることなど大変な夏になりますよね。このような時だから、しっかりと食べて健康を維持したいものです。今回はスタミナをつけれる夏バテ防止レシピを紹介したいと思います。

【材料】 (2人分)	【ソース】
豚ロース肉 2枚~	A ケチャップ 大さじ4
塩コショウ 適量	A 醤油、ウスターソース 大さじ2
ニンニク 2片	A みりん、はちみつ 大さじ1

【作り方】

- ① 豚肉は塩コショウを揉みこんで、ニンニクは薄切りにします。
- ② 薄切りにしたニンニクは油を引いたフライパンで揚げ焼きにします。
- ③ ニンニクは薄茶色になったら取り出します。
油が多い時は少しふき取ってからお肉を焼きます。こんがりさせるのがオススメ!
- ④ 両面こんがり焼いたら少し弱火にしてからAを入れます。
全体に絡めながら煮詰めます。
- ⑤ ソースが無くなるくらい煮詰めたら火を止めお好みで食べやすい大きさに切ってお皿に盛り付けます。揚げ焼きにしたニンニクを乗せてどうぞ!

【コツ・ポイント】

豚ロースは厚切りかステーキ用を使ってください!

セルフメディカルチェック!!梅雨や夏場に多くなる片頭痛の原因と対策

梅雨時には様々な不快症状があらわれますが、頭痛もそのうちのひとつではないでしょうか。現在、頭痛に悩む日本人は3,000万人いると言われ、そのうち片頭痛に悩む方は800万人と言われてています。片頭痛は仕事や日常生活に支障を来すほど激しい痛みを慢性的に繰り返しますので、片頭痛の誘発因子を避け、適切な治療薬を用いて痛みから速やかに解放されることが望まれます。

片頭痛の原因は完全には解明されていませんが、メカニズムとして知られているのが「血管説」です。ストレスなど何らかの刺激が誘因となって、頭の太い血管が拡張して血管周囲に炎症が起こり、この刺激が三叉神経を通して脳に伝わって「痛み」として認識されます。同時に神経から痛みを起こす「痛みの原因物質」が大量に放出され、ますます痛みが増強されます。

症状として、頭の片側がズキンズキンと脈打つように痛みます。月に1~2回起こり、痛みは4~72時間持続します。前兆を伴うものもあります。日常的な動作で頭痛は悪化し、日常生活が妨げられます。吐気または嘔吐を伴い、光や音に過敏になります。

前兆は数時間~2日前からあらわれます。最も多いのが視覚症状です。視野の中心が見えにくくなり、そのうち視野の周辺にチカチカした眩しいギザギザの線があらわれる症状です。感覚症状としてはチクチク感が顔、腕または足にあらわれて移動し、やがてしびれ感となります。その他、上手く話せない、思考が困難になるなどの症状もみられます。

まずは片頭痛を誘発する因子を避けましょう。誘発因子とは人によって様々ですが、ストレス(ストレスから開放された時に起こりやすくなります)、ホルモンの変化、飲食物(チョコレート、チーズ、グルタミン酸、ワイン、カフェイン、喫煙など)、不眠、過眠、過労、空腹、人ごみ、騒音、強い光、天気、高地、潜水、香水などがあげられます。

緩和策として、ビタミンやミネラルは片頭痛に効果があります。

検索は「介護 菅原建設」(URL <http://sugahara-k.com/>)



土木

豊富な実績・高度な技術力で、河川、道路、下水道などを中心とした土木工事全般を行っております。

「土木事業」の詳細

「土木事業」施工実績



建築

富山の注文住宅、新築・リフォームは、一級建築士事務所「菅原建設株式会社」にご相談ください。

「建築事業」の詳細

「建築事業」施工実績



介護リフォーム

転倒などの事故を防ぎ、高齢者の方に安全で安心して生活できる、素晴らしい生活空間をご提案します。

「介護リフォーム」の詳細

「介護リフォーム」施工実績



福祉用具レンタル・販売

介護・福祉用具のレンタル、販売のサービスです。お客様の快適でこちよい生活を全力でサポートします。

福祉用具のレンタル・販売

「ライフケア通信」

弊社は1級建築設計事務所です。介護施設の建設なども手掛けております。事業施設内での住設関係のお困り事などお気軽にご相談ください。

菅原建設ライフケア事業部では100件程の実績があります。是非ご覧ください。(手すり・スロープ工事、段差解消など)水洗ポータブルトイレの事例も紹介しています。