

## 目次

- ①自分の体質を知ろう
- ②あなたに効くツボ
- ③6月は機能訓練 充実月間
- ④今月の機能訓練

## ①自分の体質を知ろう

東洋医学で代表的な4つの体質タイプ

### ① 肝の病床タイプ

ちょっとした事でイライラしたり、怒ったりします。怒りの感情を抑えられずに、神経が高ぶり、頭痛や肩こりが起こりやすいタイプ。

### ② 脾の病床タイプ

思い悩み過ぎてしまう傾向があります。食欲がなくなったり、逆に食べ過ぎてしまい、体重のコントロールが出来なくなり、胃を痛めてしまう事があるタイプ。

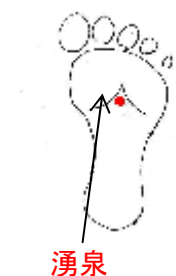
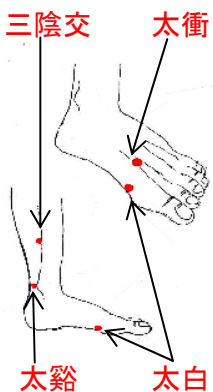
### ③ 肺の病床タイプ

大した事でもないのに悲しくなり、憂鬱になってしまうタイプ。肌が敏感になり乾燥肌や肌荒れに悩む事があり、花粉症や、喉の痛みなど呼吸器系に影響が出やすいタイプ。

### ④ 腎の病床タイプ

恐れや驚きの感情でいっぱいになって、全て悪い方向に考えてしまうタイプ。気力が失われ、全てに消極的になりがちで、尿の出に影響が出やすいタイプ。

## ②あなたに効くツボ・自分の指で刺激しよう



### 肝の病床タイプに効くツボ

**太衝(たいしょう)**……足の甲で、親指と示指の骨の付け根にあるくぼみ  
指を滑らしながらさわると、一番へこんだ部分

**百会(ひやくえ)**……頭のでっぺん、両耳の先端を結んだ線と眉間の中央を結んだ線の交差する部分

### 脾の病床タイプに効くツボ

**太白(たいはく)**……足の親指の付け根にある骨の内側、足首寄りのくぼみ

**三陰交(さんいんこう)**……内くるぶしの指4本上がったところの骨の間

### 肺の病床タイプに効くツボ

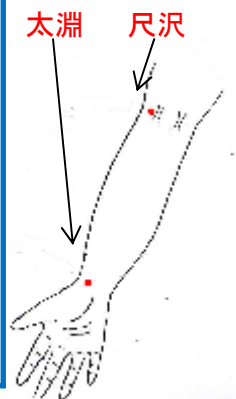
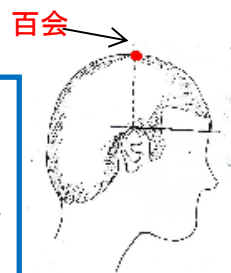
**尺沢(しゃくたく)**……肘の内側で真ん中に出る腱の外側(親指側)のくぼみ

**太淵(たいえん)**……手首の内側にある、横シワが出る部分の脈を取る場所

### 脾の病床タイプに効くツボ

**太谿(たいけい)**……内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみ

**湧泉(ゆうせん)**……足の裏で指を内側に曲げた時に最もくぼむところ



### ③6月は機能訓練 充実月間



6月より、機能訓練 充実月刊としまして、本社(岸和田市)より機能訓練指導員の資格を持つ人員を追加し、今まで以上に機能訓練の充実を図りたいと思います。

6月より入ります機能訓練指導員は、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師の資格だけでなく、鍼灸師、介護福祉士、ケアマネージャーの資格も合わせ持っておりますので、介護の知識は勿論の事、東洋医学の知識(ツボ)も活用し、各利用者様に合った無理のない、効率的な機能訓練を行いたいと思います。

今までも、利用者様の身体状況に応じた個別の機能訓練を行ってまいりましたが、今まで以上に、**利用者様が一番困っておられる日常生活動作を改善、向上し、利用者様が今何を望んでおられるのかを考え、その望みが可能になるように身体機能を向上させる事を目標にし、利用者様個々に応じた、個別の機能訓練を行いたいと思います。** また、その取り組みに対する**評価(現在の状態→3か月後の状態)**等も、出していきたいと思っております。

### ④今月の機能訓練

①



#### 『腹筋の運動』

##### (動作)

- ① 椅子に深く座ります。(手は太ももの中央に置き、上半身を安定させます。)
- ② 顎を引きながら、おへそをのぞき込み、ゆっくりと息を吐きながら、意識的にお腹に力を入れます。(3~5秒程度)
- ③ 次に、ゆっくりと息を吸いながら、元の体制に戻ります。この動作を5~10回繰り返します。

②



初めは少しずつ、慣れてきたら毎日続けるように心がけましょう。

##### (ポイント)

力を入れる部分は、お腹の筋肉だけ力を入れるように意識し、手や足その他の筋肉に力を入れないように心がける。

##### (作用・目的)

日常生活においては、起床時にまず、ベッドから起き上がる際に腹筋を使います。立ったり、座ったりする姿勢を保持する為には、基本となります。

③



##### (作用・目的)

- ・腹筋を強くする事で排便時の腹圧をかけやすくなり、便を出しやすくなる事で便秘予防になります。
- ・背筋より弱りやすい腹筋を鍛えることで、体幹の前後の筋肉のバランスが取れ、腰痛予防に繋がります。

いきいきデイサービスセンター

問い合わせ 伊藤・園田 まで

598-0021  
泉佐野市日根野4097-2  
ミヤコピア日根野102

電話：072-458-1990  
FAX：072-458-1991  
ホームページ  
<http://www.k-eight.com/>