

辰クリ新聞

Vol.28

平成30年
2月22日

医療法人社団裕人会
辰巳台リハビリテーションセンター
TEL: 0436(76)8802

クリスマス会なのに運動会〜？

平成二十九年十二月二十一日、二十二日の二日間でクリスマス会を開催いたしました。今回もスタッフもご利用者様も一緒に楽しんで頂ける様、参加型のゲームで、ジエスチャーゲーム、玉入れ、缶けり陣取りゲームの三種類で三チームに分かれて対決して頂きました。ジエスチャーゲームではお題をスタッフが言葉を使わずに表現し、それをご利用者様に当てて頂くというゲームです。玉入れは玉を手にとって得点の書かれた箱の中に投げ入れ、玉の入った数を競うというもの。缶けり陣取りは足でペットボトルを得点の書かれた枠の中に蹴り、その点数を競うというものでした。始まるのもうそこは運動会のように。三チームとも勝負とあって、皆さん戦闘モードになり、普段は見られない熱い姿を見ることが出来ました。また、スタッフの出し物として踊りを披露しました。曲はドラマで流行した「恋」を踊りました。曲を知らない方も手拍子して下さったり、お褒めのお言葉をいただけたり、大成功を納めることが出来ました。



冬場に多発する「ヒートショック」を知っていますか？

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が大きく変動することをきっかけにして起こる身体へのショックです。身体全体が露出する入浴時に多発します。症状は、失神、不整脈などがあります。予防法として、①湯はりの時に浴室も温める。②脱衣室を温めておく。③設定温度は四十一度以下に。④お風呂前に水分を摂る。⑤入浴前に家族に一声かける。⑥かけ湯をして体を温めて入る。⑦浴槽に浸かる時間は十分以内で。以上のことを気かけながら冬場の冷えた体を気持ちよく温めて頂けたらと思います。

こむらがりえりはなんでおこるの？

こむらがりえりはどんな状態？

こむらがりえりは、ひくらはぎで足がつってしまっ事を言います。

足の筋肉が縮んで伸びにくくなった状態です。つっている時は立つのがつらいほどの痛みがあります。すが少しするとすぐ痛みが引くのも特徴の一つです。

原因はななに？

筋肉の疲労や硬さ、水分不足、血行不良など様々です。筋肉が伸びたり縮んだりするためには、マサチトリウム、スカリウム、の電解質が必要です。水分不足、循環が悪くなると電解質のバランスが崩れこむらがりえりになりやすい状態となります。

足をついた時はどうすればいいの？

足の筋肉が縮んで伸びにくくなった状態なので、伸ばす事が大切です。また、日頃から水分をとりストレッチを行うことで予防にもなりますので是非やってみて下さい！



①膝を伸ばして、つま先を天井に向けて。

②体を前に倒し

膝うらが突っ張る所で十秒くらい止めます。

終わりに

筋肉がつるのはこむら返りだけではなく、太ももや手、首などでも起こります。対策はどこでも縮んだ筋肉を伸ばす事が大切です。また、こむら返りの原因は様々ですので繰り返しなりやすい方はご相談下さい。

リハビリスタッフより



肺炎球菌感染症について

その症状は、発熱、悪寒、息切れ、たんを伴う咳、呼吸時の胸痛、疲労感などが挙げられます。

肺炎球菌は主に小児の鼻や喉に住み着いていて、咳やくしゃみによって周囲に飛び散り、それを吸い込んだ人へと広がっていきます。からだの免疫力が低下している人などが、肺炎球菌に感染すると、肺炎球菌感染症になることがあります。

特に高齢者では肺炎球菌による肺炎などを予防することが重要になります。2014年から高齢者の肺炎球菌感染症の定期接種の制度がはじまりました。不明点、ご相談など何かありましたらお気軽に看護師にお問い合わせください。

昨年十一月にオープンしたークレスト辰巳台サービスタ付き高齢者向け住宅では、毎月イベントを行っています。十二月のイベントは年一回行う運営懇談会も併せて行いました。十二月はスタッフがシフォンケーキを焼き、ハンドベル演奏を行いました。シフォンケーキもハンドベル演奏も限られた時間の中でしたが、何とか完成しました。ご入居者様にはたくさん笑顔を見ることができました。不安なく生活を送って頂けるよう交流の場として参加頂きたいと思っております。



新年明けましておめでとうございます。

2017年は格別のご愛顧を賜り、誠に有難く厚く御礼申し上げます。

2018年も職員一同、ご利用者様皆様の安全で充実した生活のため、精一杯頑張りますのでよろしく御願致します。(センター長)

