

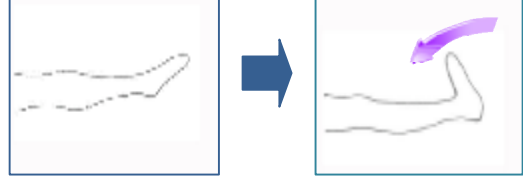
こむらがえりについて ~その1~

【こむらがえりとは・・・】

ふくらはぎの筋肉がぴーんと突っ張って声も出ないくらい痛い「こむらがえり」。「足がつった」、「こむらがえり」、「こぶらがあがった」ということもあります。あまりの苦痛に動けなくなった経験をもっている人も多いと思います。また、一度起こると、何度も繰り返してしまうこともあります。こむらがえりとは、ふくらはぎに起こる筋肉のけいれんのことです。筋肉のけいれんとは、筋肉が異常に縮まった状態であるので、けいれんが起きた筋肉を伸ばすことによって痛みが和らぎます。

【こむらがえりが起きたら・・・】

こむらがえりが起きた！！



① なるべく膝をまっすぐにする。

② 足首をゆっくりそらしてつま先をすねに近づける。

湿布を貼ったり、軽くマッサージする。

※①、②の動きはゆっくり行うこと。

【こむらがえりの予防～生活の中で気をつけること～】

- ① 布団の中で「伸び」をしない。
朝目が覚めた時、グーッと伸びると気持ちがいいですね。しかし、この動きはこむらがえりを起こしやすいです。なるべく伸びをしないようにしましょう。「どうしても・・・」という人は、腰をかけて上半身だけで伸びをしましょう。
- ② 水分不足にならないようにする。
暑い季節です。水分を十分にとりましょう。たくさん汗をかいた時は水でなく、スポーツドリンクのようなものがよいでしょう。
- ③ 足元を冷やさない。
血行不良も原因の一つです。クーラーや扇風機の風に直接当たらないようにして、足元が冷えすぎないように気をつけましょう。
- ④ 膝下枕を使う。
夜寝ている時に起こしやすい人は、膝の下に丸めたタオルのような物を入れ、膝を少し曲げた状態でねてみましょう。

次回は【こむらがえりの予防～運動編～】です。

ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会

老人保健施設ひこばえ

<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501

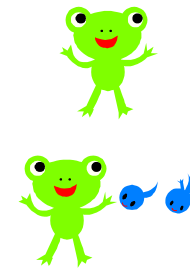
広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1

Tel (0826)25-0123

Fax (0826)25-0124

こども園あさひ様来訪

6月6日(水)こども園あさひの園児が来訪され、踊りや太鼓を披露して下さいました。とってもかわいい姿に利用者みなさんも元気づけられ、中には感極まって涙される方もおられました。やっぱり子供の笑顔には勝てないですね！利用者みなさん大変喜ばれておられました。



こども園あさひのみなさん
ありがとうございました！





7月の行事予定

1日(日) 誕生日会 戸田 キミエさん(12日)
角南 シマ子さん(24日)

おめでとうございます♡

7日(土) 七夕
9日(月) つぼみ会と母子会様来訪
27日(金) デイケアすいか割り大会



介護実習が行われました

6月11日(月)~23日(土) IGL健康福祉専門学校生の介護実習が行われました。



玉拾い!! 皆さん楽しそうでした!

2週間お疲れ様でした!
これからのご活躍を職員一同応援しております。

藤乃会様来訪

6月27日(水) 藤乃会様が来訪されました。
艶やかな着物姿がとても印象的で、利用者の皆さん踊りに見とれておられました。



藤乃会のみなさん、ありがとうございました。

デイケア行事予定

第1週目~第4週目

- ・手作りちょうちん
- ・8月手作りカレンダー



「ひこばえだより」にてお取り扱いします個人情報について当施設の「個人情報保護規定」により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂きますので、お気軽に窓口までお知らせください。

編集後記

みなさんこんにちは。ジメジメと暑いこの時期、いかがお過ごしでしょうか？
七月といえば・・・何を連想しますか？
七夕、海、プール、花火、キャンプと夏は色々楽しむものがありますが、私の一押しは、そうめん流しです。
竹を切って組み立てて、お家の庭で楽しんでみてはいかがでしょう。かなり面倒ですが、とってもおいしいですよ。



6月誕生日会

6月3日(日) 誕生日会を行いました。
6月は大変多く11名の方が誕生日を迎えられました。
おめでとうございます!!

