# 風車(かざぐるま)



# ~万葉テラスだより~ 今和ょ年1月 第68号

新春のお喜びを申し上げます。旧年中は格別のご高配を賜り、誠にありがとうございました。 本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、昨年12月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、理学療法士による「脳卒中について」 を掲載しておりますので、ご参考にしていただければ幸いに存じます。

# ~イベント紹介~

12月16日(金)に誕生日会を行いました。両フロア共に、レクリエーション時に行っている体操と歌体操

をした後、利用者様の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影をしました。また 『Happy Birthday To You』を利用者の皆様で歌い、お祝いをしました。

4A フロアでは、"チーム対抗玉入れ"をしました。利用者様には、2 チームに分かれ円を作っていただきました。その真ん中にクリスマスのイラストを貼り付けた箱を置き、利用者様には紅白のお手玉数個を、箱に向かって投げ入れていただきました。皆様、一度投げ終わっても床に落ちているお手玉を拾い上げて、再び狙いを定めて投げておられていました。イベント後に「あー、汗かいたけど、すごく楽しかったわ。」と感想を言ってくださる利用者様もおられ、充実されていたようです。



4| フロアでは、"歳末お楽しみ抽選会"を行いました。くじ引き用の箱を用意して、箱の中にあるボールのく



じを引いていただきました。当たりは 6 個で、景品はコップ、マスクやティッシュで、 それ以外にも残念賞として全員に紙コップに入ったお菓子をプレゼントしました。その お菓子類は、誕生日会後のおやつの時間に食べていただきました。抽選会中は、どの利 用者様も何が出るのか?期待感いっぱいの様子で、実際に当たりを引くと「やったー。 まさか自分が!」と驚かれている利用者様もおられました。今月はクリスマスにちなん で、職員もサンタクロースの衣装を着て行いました。この姿に利用者様も笑顔があふれ、 大いに楽しまれていました。今年最後の誕生日会で、皆様抽選で景品を手にされ、大変 喜ばれていました。

## ●お知らせ●

当施設にてコロナ罹患者が発生し、利用者様、家族様におかれましては大変ご心配と ご迷惑をおかけしております。

リモート面会等が再開しましたら、ご連絡させていただきます。



### 脳卒中について

#### 【概論】

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破れたりすることによって、脳が障害を受ける病気です。脳卒中を発症すると、身体機能や言語機能の障害、場合によっては死に至ることもあります。

脳卒中には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳の血管が破れる「脳出血」や「くも膜下出血」があります。

#### 【症状】

症状として脳梗塞では、手足の麻痺、物が二重に見える、上手く話せないなどの症状が現れます。 脳出血やくも膜下出血では、手足の麻痺、頭痛や嘔吐、意識消失といった症状があります。

#### 【原因】

脳梗塞を引き起こす原因としては、高血圧や不整脈、糖尿病、喫煙、肥満などがあります。高くなった血圧や乱れた血流が血管を傷つけて血栓をつくり、血管が硬くなり、脳梗塞を起こします。メタボリックシンドロームも脳梗塞の危険因子の一つです。

脳出血やくも膜下出血の場合は、高血圧、喫煙、飲酒が発生に関連する要因です。脳出血の場合は、コレステロール値の異常低値(低栄養)も関与します。

#### 【予防】

予防策としては高血圧にならないようにすることが大切で、「タバコを吸わない」「食事の際、塩分量を抑える」「お酒を飲み過ぎない」ことが挙げられます。

これら以外にも睡眠不足や運動不足、ストレスも原因になっており、適度な「運動」と「睡眠」を心がけて、 日々のストレスをため過ぎないようにすることも大切です。

また冬場は気温が低く、冷たい空気に触れていると血管が収縮している状態が続き、高血圧になりやすくなります。

まだまだ寒い日が続きますが、部屋の中は暖かくし、外へ出るときは暖かい服装で出かけるように心がけま しょう。

#### 参考文献:

大塚製薬 脳卒中ってどんな病気?

一般社団法人 日本習慣病予防協会 脳梗塞の調査・統計

厚生労働省 生活習慣病予防のための

健康情報サイト e-ヘルスネット脳血管障害・脳卒中、高血圧

リハビリ室 理学療法士 白川 椋太





〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel: 0744-26-2288 Fax: 0744-26-2277

入所 100 床 (全床認知症専門棟)

