

風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和6年4月 第81号

春風の心地よい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしですか。3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「心不全」について掲載しております。ご参考にしていただければ幸いです。

～イベント紹介～

3月15日(金)に誕生日会を行いました。はじめに、毎日午後からの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で、誕生日者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フロアは、的当てゲームをしました。床の上に、雛飾りのように段飾りを設置して行いました。的は起き上がりこぼしタイプで、投げるのが難しい方や投げることは出来ても玉の威力が不十分で的を倒すことが困難な方には、ほぼ倒れているような角度に設定しました。角度に関係なく、的が倒れた時は笑顔になられ、とても嬉しそうな表情をされていました。短い時間ではありましたが、どの利用者様も充実したひとときを過ごされていました。



4Iフロアでは、輪投げゲームとカード作りをしました。輪投げ用の土台は、2L用の



ペットボトルに水を入れて、絵の具を混ぜて色鮮やかにしました。またペットボトルには、お内裏様とお雛様のイラストを貼り付けて、雛飾り風にして行いました。利用者様には3回輪を投げいただきましたが「上手いこと入らんわ」「私嬉しい、全部入ったわ」などの感想がありました。また、輪投げに参加されていない利用者様には、折り紙で作製したお内裏様とお雛様を画用紙の台紙に貼り付けていただき、カードを作りました。「お雛様やな、懐かしいわ」と言いながら、昔を懐かしんでおられる利用者様もおられました。短い時間ではありましたが、バランスよく“動”と“静”の活動を楽しまれていました。

●お知らせ●

- 当施設では、対面面会を行っております。面会時間等に制限がございますので、事務所またはフロアにご確認ください。ただし、今後の感染状況によって急遽面会が中止となる場合がございますのでご了承ください。
- 当施設では、毎月第3火曜日に理美容サービスを行っております。ご希望の方は、事務所またはフロアにご連絡ください。(定期実施の方は、連絡不要です)ただし、急遽中止や実施日が変更となる場合がありますのでご了承ください。

心不全

心不全とは心臓の機能が低下している状態を指します。急に心機能が低下した場合を急性心不全、普段から持続的に心機能が低下している場合を慢性心不全といいます

原因

心筋梗塞、高血圧、心筋炎、心筋症（拡張型心筋症や肥大型心筋症など）、弁膜症
先天性心疾患、不整脈、感染性心内膜炎など

主な症状

息切れ、疲れやすさ、全身のだるさ、食欲低下、呼吸困難、足やすねのむくみ、末梢冷感（冷え性）
心臓の右側の機能低下と左側の機能低下で分類する事もできます

○右心不全

- ・心臓の右側の機能が低下した状態
- ・体全体の血管にうっ滞が起こる
- ・下半身や顔などに浮腫が起こり、進行すると息切れや動悸を感じるようになる



○左心不全

- ・心臓の左側の機能が低下した状態
- ・肺の血管にうっ滞が起こる
- ・浮腫は目立ちにくいですが息切れを感じる事が多い

治療方法

治療の原則は「まず症状を改善し、その上で心臓にかかる負担を減らす」ことです
心臓にかかる負担の減らし方は次の2つがメインとなります

○心臓がこなさなければならない仕事量を減らす

- ・安静にする、利尿薬で血液の量を減らす
- ・飲水制限や、塩分制限などを行い、血液量を減らし、血液の貯留を少なくする



○全身の血管を緩めて、心臓が弱っていても血液が流れやすい状態にする

- ・降圧薬を使用する

参考資料

メドレー 心不全 <https://medley.life/diseases/54dc46ec9711e78f251b620f/>

リハビリ室

理学療法士 松山 尚樹



〒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）

