

風車 (かざぐるま)

～万葉テラスだより～

平成 29 年 9 月 第 6 号



日ごとに秋めいていくこの頃ですが、夏のお疲れは出ていませんか？8月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、作業療法士による温湿布と冷湿布に関してのお話を掲載しておりますので、参考にいただければ幸いです。

～イベント紹介～

4F 入所フロア

8月18日（金）に誕生日会を行いました。夏祭りや盆踊りのシーズンで、同時に縁日も企画されていることが多いので、フロアでもその雰囲気少しでも味わって頂こうと“金魚すくい”と“スイカ割り”を行いました。金魚やスイカについては、おもちゃの金魚と紙風船を使いました。金魚すくいはポイを使い、救って頂きました。利用者様からは、「たくさん取れた」「ぎょうさんすくってはる」「久しぶりで面白いわ」などの声とともに歓声も起き、楽しそうにされていました。スイカ割りでは、紙風船を目がけて力強く棒を振り下ろしたにも関わらず、テーブルを叩く音だけが響き渡る場面も多く見られました。それでも利用者様からは、「スッとした」「たまには面白いな」などの感想と共に笑い声もたくさんあり、充実した時間を過ごされていました。



通所リハビリテーション



8月は納涼祭を開催しました。まずは、赤や黄色のハッピーにハチマキを巻き祭り姿の職員が美空ひばりの「お祭りマンボ」の曲に合わせてお神輿を担ぎ登場。利用者様は華やかなお神輿を目の前に目を輝かせて喜んで下さり“ワッショイ ワッショイ”の活気一杯の掛け声に、お祭り気分も盛り上がったところで、利用者様による射的大会です。持ち慣れない鉄砲を持ち高得点に狙いを定めて普段見ない鋭い目つきに真剣な表情。1位はやはり男性利用者様でした。2位3位の方は普段おしとやかな、鉄砲とは不釣り合いな女性利用者様でした。「昔したわぁ！」と懐かしい様子で皆さん商品を手にニコニコされていました。最後は職員と利用者様による盆踊り♪炭坑節に合わせて一緒に踊りました。盆踊りを楽しみにして下さっていた方も多数おられ、とてもたくさんの方がイキイキとした表情で踊って下さり、立って踊るのには不安がある方も座って手を動かされるなど職員、利用者様共に楽しい時間を過ごす事ができ、大盛況でした。

温湿布と冷湿布について

温湿布・冷湿布は、肩こりや腰の不調で気になる部分に貼ることで、症状が緩和され楽に感じます。どちらを使えばよいのかと疑問に思う方もいらっしゃるかもしれませんが、**基本的には気持ちが良い、心地が良いと感じる方を選ぶと良いそうです。**



実際に貼ってみると、冷湿布は**ひんやり冷たく**感じ、温湿布は**ポカポカ温かく**感じます。このひんやり冷たい感覚、ポカポカ温かい感覚が続いている間は、肩周りや腰のコリ感が和らいでいるように感じられます。これは、痛みを感じる私達の脳と、コリのある部位をつなぐ神経の性質を使うことで、痛みが緩和され楽になったと感じているのです。脳へ痛みを伝える神経線維よりも、「**湿布を貼ってひんやりする**」「**ポカポカ温かくて気持ちが良い**」という感覚を伝える神経線維の方が太く、湿布の気持ちよい感覚を速く脳へ伝えるため、湿布を貼ることで痛みを抑制して症状が緩和されたように感じるそうです。



温湿布と冷湿布は、ともに「**心地よさ**」で痛みを感覚的に和らげる効果があることが分かっていますが、温湿布と冷湿布に使われている成分の違いから、患部の状態により適している湿布を使うのが良いそうです。

温湿布には温かさを感じるトウガラシ成分の**カプサイシン**。冷湿布には、冷たさを感じる**メントール**が配合されており、皮膚の感覚（心地良さ）に違いを出します。どちらの湿布も、血流の滞りを改善させるほどの筋肉の温度変化はみられないとされています。

温湿布や冷湿布を貼ると、皮膚の温度が2～3度上がる・下がるといった変化がみられると言われていたようですが、この温度変化も直接的には筋肉のコリ解消へはつながらないようです。

**温湿布と冷湿布ともにご使用になられる際は医師の指示に従って使用するよう
して頂くことをおすすめします。**

リハビリ室
作業療法士 鍋嶋由佳



〒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 80 床（全床認知症専門棟） 通所リハビリテーション 40 名

