



風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

平成30年12月 第21号

寒さが身にしみる季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。11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「冷え性について」を掲載しておりますので、ご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

11月16日（金）に誕生日会の行事として、“玉投げゲーム”と“風船割りゲーム”を行いました。“玉投げゲーム”は、風船の入っている入れ物を6個準備して、その入れ物に向かって、風船を弾き出すように玉を投げて頂きました。玉を投げて、弾き出さず風船に感動されていたようで、大歓声が起きていました。次の“風船割りゲーム”では、棒の先端に画鋸を付けて、利用者様に風船を力一杯割って頂きました。380個の風船を用意しましたが、あっという間に、すべての風船が割れてしまいました。利用者様の中には、足で踏み潰して割っておられる方もおられ、非常に盛り上がり、皆様が楽しんでおられました。



通所リハビリテーション

11月16日におやつ作りをしました。今回作るのは「どら焼き」です。男女混合で3テーブルに分かれて行いました。ホットケーキミックスに卵、牛乳、砂糖、みりんを入れてしっかりと混ぜ、男性利用者様は「こんな事するの生まれてはじめてや」と言いながらも笑顔で混ぜて下さいました。次は焼く工程です。どのテーブルも焼くのは女性利用者様が担当していました。テーブルによっては、小さめをたくさん焼く所もあれば、ジャンボサイズに仕上がる所もあり、バラエティーに富んでいました。少し焦げたのもご愛嬌です。焼きあがった2枚の生地にあんこを挟んで出来上がり。皆様が手分けして作り上げたどら焼きは格別の味で、とても良い顔をされ、どら焼きを頬張っておられました。次回のおやつ作りもお楽しみにして下さい。



冷え性について

手足の冷えやむくみの原因

体が冷える原因として、「体質・体格」「自律神経の働きの乱れ」「女性ホルモンの変動」「生活習慣」などが考えられています。なかでも、生活習慣では衣食住が冷え性の原因となる場合が多いです。

寒さを感じると体内の熱を外に逃がさないように末梢の血管が収縮し、体が緊張状態になり、冷えにつながります。次に、血行が悪いと体内の熱を末端までうまく運べず、手足に冷えを感じるようになります。また、筋肉の量が少ない人は、体内で十分な熱がつかられず、体の芯から冷えを感じるようになります。

栄養バランスの良い食事

特定の食品にこだわらず食事全体の栄養バランスを整えることが、冷え性を解消するために効果的だと言われています。

温度差を調整しやすい衣類の選び方

腕・胸・背中・お腹を覆う面積の広いものを着用して体幹部の深部を温めると、熱放散が増え交感神経の緊張がゆるみ、体の末端の血流が増え温かくなります。ただし、厚着をしすぎると汗をかきやすくなり、体を圧迫して血流が悪くなる場合もあるので注意してください。

長時間の入浴は逆効果

入浴は体を温めるのに効果的です。半身浴だけだと、冬には上半身が温まりにくく、肩や首のこりも改善しにくいいため、全身浴が勧められています。一般的に冷え性には湯温 40～42 度の全身浴が良いとされています。全身浴はただ体を温めるだけでなく、筋肉のこりをほぐし、体の細胞が熱にさらされると増える熱ショックタンパク質による体の修復作用も期待できると言われています。ただし、入浴が長時間続くとのぼせるため、湯船に肩まで浸かるのは 5 分間まで、全体は 10 分を目安にすると安全で、入浴しながらの足のストレッチも効果があります。

アルコールを飲み過ぎない

アルコールには体を温めると思われがちですが、冷たいビールも燗をした日本酒でも、アルコールの代謝産物であるアセトアルデヒドが血管を広げるため、皮膚から熱が大量に出ていくため、お酒を飲み過ぎると体温が低下しやすくなります。

お酒の飲み過ぎに注意しましょう。

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



医療法人

南風会

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



介護老人保健施設

万葉テラス