



～万葉テラスだより～ 令和2年10月 第43号

朝夕涼しくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。9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「神経痛について」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です。

～イベント紹介～

4F 入所フロア

9月18日(金)に誕生日会を行いました。まず9月に誕生日を迎えられた利用者様の紹介を行い、プレゼントの贈呈と写真撮影をいたしました。そして、利用者様皆様に『Happy Birthday To You』を歌い、お祝いをしました。その後、毎日午後からのレクリエーション時に行っているラジオ体操と『北国の春』『リンゴの唄』に合わせて歌体操を行いました。

今月は、おやつパーティーを企画しました。職員側であらかじめ乳ボーロやラムネ、チョコレートなどを用意し、糖尿病がある利用者様には、米粉で作られた糖質の少ない煎餅を用意しました。また数種類の飲み物も用意し、好きなものを選んでいただきました。普段の提供されるおやつではなく、目でも楽しみながら、皆様思い思いの好きなものを食べられました。飲み物もいつもと違うため、ほとんどの利用者様が残されることなく飲まれていました。利用者様からは「また、こんなおやつが食べたい」「時々してほしいわ」「もっと食べたい」などの声がたくさんあり、おなかも心も満たされ大変喜んでおられていました。



通所リハビリテーション

9月17日(木)に敬老ビンゴ大会を行いました。

まず当日来られている利用者様の長寿番付を発表しました。横綱は99歳11ヶ月の方で、10月で100歳を迎えられます。大関は95歳2ヶ月の方、関脇は93歳5ヶ月の方、皆様女性利用者様で、金・銀・銅のメダルをかけさせていただきました。



その後、ビンゴ大会を始めました。利用者様にカードを配布し、真ん中のフリーの部分を開けていただきました。ビンゴマシンで出た数字を読み上げると「あった!」「ないわー」など、皆様の声がどよめきました。進むにつれ、リーチの利用者様が続々と出てきました。利用者様から「31番出して」などの希望の数字を言われる事もありました。見事1番目にビンゴされたのは女性の方で、2番目3番目は男性の方でした。

上位三位までの方には「GO!TO! トラベルキャンペーンの画用紙手作り旅行券・10万円分」など意外なプレゼントに皆様大爆笑でした。また利用者様皆様に、お祝いの手ぬぐいをプレゼントさせていただきました。



皆様、おめでとうございます。これからもお元気で万葉テラスにお越しください。

神経痛について

●神経痛とは

神経痛とは末梢神経が何らかの刺激を受けることで生じる痛みを指します。原因は多岐にわたりますが、ピリピリやジンジンといった電気が走るような痛みを感じます。

痛みが突発的に生じることもあれば、ある姿勢をとったときや歩行を続けることで痛みが増強したりするなど、神経痛発症の誘因が存在することもあります。また、痛みが付随して、しびれや感覚異常を自覚することもあります。

●主な神経痛

神経痛は痛みが起こる場所によって名前がつけられていますが、主な神経痛は次の3つです。

- ・坐骨神経痛…お尻から太もも、ふくらはぎにかけて後面に痛みが走る。
- ・肋間（ろっかん）神経痛…背中から胸にかけて痛みが走る。
- ・三叉（さんさ）神経痛…顔面に痛みが出る。



●神経痛がおきたら？

神経痛の多くは背景に原因となる疾患が隠れています。医療機関で原因疾患を明らかにし、適切な治療を受けて症状を改善していきましょう。痛みが軽く、受診するまで時間がかかるときは鎮痛剤で、一時的に痛みを抑える方法もあります。

●神経痛の対処法

神経痛はじっとしていても痛いので、動くとともに悪化しそうに思えますが、これは間違いです。神経痛は動かさないとよくなることを覚えておいてください。

まずはストレッチで、背中・腰・足の後ろなど、体の後ろのラインを伸ばすことを心がけて、ゆっくりと体を反らすように伸ばしましょう。

少し体重がある方は、固い床の上に仰向けに寝転ぶと背中が伸びます。

また、冷やすとより痛みやしびれを感じやすくなるので、お風呂などで体を温めるようにしてください。外出時には、カイロを貼ると効果的です。



リハビリ室

理学療法士 中西 周次郎



〒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) 通所リハビリテーション 40 名

