



花 檣 だ よ り

令和7年 5月 第293号



5月に入り、さわやかな風が心地よい季節となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。先月大阪・関西万博が開催し、GW中大変混雑していたようです。まだまだ混雑は続くようですが、開催中に一度は行ってみたいものですね。特に人気なのがイタリア館で、ダ・ヴィンチ直筆スケッチ等、レプリカではなく本物！？と驚く貴重なものが展示されているようです。また、一日では会場を周りきれないので、何度も来場する方もおられ、昔から万博には根強いファンが多くみられます。直接行けない方も、テレビやネットなどで様子を楽しみ、その熱気を感じるのも悪くないかもしれませんね。

イ ベ ント 紹 介

【1階 デイケア】 4/27の日曜デイでは“輪投げ大会&ボール対戦ゲーム”に参加して頂きました。



輪投げを投げるのが中々難しいのか「わ～、難しいな。」と苦戦されつつも、上手いくと「たくさん入った！うれしい！！」と喜んでおられました。ボール対戦ゲームは制限時間があるので、かなり集中して取り組む姿がみられました。「手の運動になるわ～」と最後までそれぞれのゲームを楽しまれている様子でした。



【昼食】天ぷら御膳をご用意しました。「豪勢やわ～、炊き込みご飯好きやねん。」と完食されていました。おやつは芋ようかんと昆布茶でしたが、特に昆布茶を久々に飲む方が多く、大人気でした。昼食・おやつ共に満足して頂きました。

【2階・3階フロア】

4/26(土)にお誕生日会を行いました。4月のお誕生日を迎える方の紹介のあとに食堂のテーブルを囲んで風船バレーなどの体を動かすレクリエーションに参加して頂きました。皆様の目の前に風船が来ると一生懸命に風船を打ち返し、床に落とさないよう協力してラリーを続けておられました。「手が届かへんな。」「うまく打ち返せたわ。」等、楽しむ姿がみられ、普段あまり参加されない方も笑顔で風船をパスしておられたのが印象的でした。今月のお誕生日会も楽しく過ごして頂くことが出来ました。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花 檣

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床(ショートステイを含む) 通所リハビリテーション50



こむら返りについて



こむら返りとは、主にふくらはぎに起こる強い痛みをともなう筋肉けいれんの総称です。医学的には「有痛性筋けいれん」と呼ばれています。今回はこむら返りについて詳しく説明します！

こむら返りのメカニズム

・こむら返りは、筋肉の伸縮バランスが崩れて異常な収縮を起こすことで起こります。

筋肉のセンサーである筋紡錘や腱紡錘の機能が低下したり、正常に働かなかたりすることが原因です。



こむら返りの原因となる4つの要素



筋肉疲労・柔軟性不足



血行不良



マグネシウム不足



水分不足

対処方法

普段から運動やストレッチを心がける。
食事・水分補給も重要。

こむら返りが
起こってしまったら？

原則縮まっている筋肉を伸びる方向へ動かすことです。
つま先を反らしてふくらはぎをじんわりと伸ばしましょう。



普段から、この4つの要因に対処することでこむら返りがある程度、予防することが可能です！
※あまり頻繁におこるようなら医療機関の受診をお勧めします。

参考文献：朝日新聞 Re ライフ.net

暦・行事予定

5月11日 母の日

5月19日 散髪日(入所者様)

5月24日 お誕生日会(入所者様)

6月1日 衣替え

