



～万葉テラスだより～

令和5年6月 第73号

あじさいが綺麗に色づく季節となりました。皆様いかがお過ごしですか。5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「肩関節周囲炎(五十肩)」を掲載しております。ご参考にいただければ幸いです。

## ～イベント紹介～

5月16日(金)に誕生日会を行いました。はじめに、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』を利用者の皆様に歌い、お祝いをしました。

4Aフロアは、テラス版 WBC 野球盤ゲームを実施しました。テーブルの上に台と風船を乗せて、バットを使い点数の書いている箱に向かって打っていただきました。1ベースヒット(BH)が1点、2ベースヒットが2点、3ベースヒットが3点、ホームラン(HOMERUN)を4点に決めて行いました。他の利用者様と競うということで闘争心に火が付き、負けず嫌いを大いに体で表している利用者様もおられました。また、どちらの箱に入るかというハラドキドキ感も味わっておられ、周りで見守っている利用者様も風船の行方を気にされていました。



4Iフロアでは、魚釣りゲームをしました。割り箸の先端に毛糸を吊るし、その先に磁石の付けた竿を使用しました。テーブルの上に青色のビニール袋を広げ、魚類を配置しました。また、ビニールプールも用意し、ゴム製のひよこやカニなども置き、同じように釣っていただきました。思うように釣ることができず、相当悔しかったのか「もう1回釣らして」再挑戦される利用者様もおられました。最後に、1位から3位の利用者様には、それぞれ手作りの金・銀・銅のメダルをお渡ししました。メダルを受け取った利用者様は「こんなん初めてや」「うれしいわ」と満面の笑みで答えられ、大変嬉しそうなお顔をされていました。

短い時間ではありましたが、両フロア共に笑顔も多くあり楽しいひとときを過ごされていました。

### ●お知らせ●



・当施設では、新型コロナウイルス感染症の予防対策として対面での面会を禁止とさせていたおりましたが、この度5類感染症への移行に伴い、令和5年5月15日(月)より対面面会を再開いたしました。面会時間等の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は急遽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、不要です)  
ただし、急遽中止や実施日が変更となる場合がございますのでご了承ください。



# 肩関節周囲炎（五十肩）

40～60 歳代の人に起こりやすく、男性よりも女性に多いと言われており、別名で凍結肩とも呼ばれます。

## 誘因・原因

明らかな外傷がなく、肩関節を構成する組織の炎症性病変によって関節包と呼ばれる部分が固くなり肩関節の関節可動域制限が出現すると言われてしています。

## 病態生理

肩関節組織の退行性変化を基盤に生じると言われており、状態が悪くなると肩関節の動きがさらに悪くなります。

## 症状・臨床所見

肩甲部の疼痛、肩関節可動域制限などが主な症状として現れます。とくに結髪や背部での帯結び動作が困難となる。痛みは寒冷時や夜間に強く、上腕や肘に放散する痛みが出現します。

胸や腕、肩甲骨周囲や背中に違和感や凝りが生じ、徐々に痛みに移行していき、進行すると癒着性関節包炎となり、肩関節の動きが制限されてきます。

## 病期

- ・痙縮期（フリージング期）

滑膜炎のため痛みが生じ、徐々に痛みが強まり、関節可動域も徐々に小さくなってきます。

- ・拘縮期（フローズン期）

痛みは少しずつ軽減してくるが、関節包の拘縮によって関節可動域の制限が続き、日常生活動作に支障をきたします。

- ・回復期（ソーイング期）

痛み、関節可動域制限共に徐々に軽快しますが、回復には6か月から2年ほどかかります。



## 参考文献

標準整形外科学 監修 井樋栄二・津村弘 編者田中栄・高木理彰・松田秀一  
運動器疾患の評価と理学療法 第2版 監者 鈴木俊明 編者 大工谷新一  
共者 西守隆・谷埜予士次・高崎恭輔

リハビリ室

理学療法士 松山 尚樹



医療法人

南風会

〒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）

介護老人保健施設

万葉テラス