

# そよ風荘だより

2023年2月387号

梅のつぼみも膨らみ始め、少しずつ春を感じるようになりましたが、まだまだ寒い日は続きますので、体調には気をつけてお過ごしください。



理学療法士による「寝違え」のお話と1月のフロアの様子をご紹介します。頂きます。



## — リハビリ通信 —

### 今回のテーマ

理学療法士の中島です。  
朝起きて首が痛くなっていたことはありませんか。  
今回は、『寝違え』について  
お話をさせていただきます。



### 寝違えとは

一度は寝違えた経験があると思いますが、寝違えとはどういう状態のことだと思いますか。

原因は様々あるようで、睡眠中の不自然な姿勢による筋肉の血流不全、前日の無理な運動、首の関節周囲の炎症などが原因と考えられています。

起きた瞬間に首を急に動かすことで首の筋肉を痛めたり、脇の下を通る神経(腋窩神経)が回りの筋肉に圧迫されることも原因と言われています。



### 対処法は

寝違えた時に皆さんはどうされていますか。首回りのストレッチをしたり叩いたり揉んだり温めたりされる方が多いと思います。

正しい対処法は、首はなるべく動かさない、痛い部分を冷やす、湿布を貼る、脇の下が柔らかくなるように肩の関節を動かしたりマッサージをすることだそうです。基本的には2~3日で治ることが多いですが、いつまで経っても治らない場合は整形外科を受診しましょう。



無理に動かさない



冷やす



湿布を貼る



肩の運動を行う



脇の下をマッサージ

### 3F入所フロア

1月のレクリエーションを企画しておりましたが、今月はコロナウイルス感染症もあり中止とさせて頂きました。新年のおやつとして干支の可愛らしいお饅頭を提供させて頂きました。



### 4F入所フロア

1月18日(水)お誕生日会と福笑いを行いました。新年を迎えてのレクリエーションということで今年の願い事を絵馬に書いて頂きました。「何を書こうかな?」と悩みながら書いておられました。その絵馬はフロアに提示させて頂いています。その後、福笑いゲームをしました。目隠しをしながら目・鼻・口のパーツを置き、目隠しを外すと色んなおもしろ可笑しげな顔の出来映えに笑い声があり楽しんで頂きました。おやつには、いちご・ブルーベリー・キャラメルと3種の味が楽しめるフリーカットケーキとホイップデコレーションをしたプリンを召し上がって頂き、「見た目も可愛らしくて美味しいわ～」と大好評でした。(大西)



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1  
0747-52-2781

