



～万葉テラスだより～

令和3年6月 第51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「捻挫・打撲」を掲載しております。ご参考にさせていただければ幸いです。

～イベント紹介～

4F 入所フロア

5月21日（金）に誕生日会を行いました。両フロアともに、5月に誕生日を迎えられた利用者様の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影を行いました。その後『Happy Birthday To You』を利用者の皆様で歌いお祝いをしました。そして『ラジオ体操第一』『北国の春』『リンゴの唄』の曲に合わせて、体操や歌体操をしました。メインのイベントは、魚釣りゲームをしました。菜箸の先端に釣り糸をぶら下げて、そこに磁石を付けた竿を使用しました。床には、口元にクリップを取り付けた海の生物を散らばせて、釣り竿で釣り上げていただきました。ゲーム中は、皆様必死な眼差しで取り組まれ「毎日でもやりたい！」との声が多くありました。

4Fフロアでの魚釣りゲームは、テーブルの上で行いました。事前に利用者様に塗って頂いた紙の魚を使用し、魚の口元にはクリップを取り付けて、マグネットの付いた竿で釣り上げていただきました。好きな魚を選んで釣り上げられる利用者様もおられ、誇らしげに「一匹釣れた」「大漁だ」などの声も上げておられました。短い時間ではありましたが、大いに楽しんでおられ充実した時間を過ごされていました。



通所リハビリテーション

5月はお楽しみ会として『お絵描きクイズ』を行いました。

利用者様と一緒に10秒数える間に、指名されたスタッフがお題の絵を描きます。その絵が何の絵かを利用者様に当てていただくゲームです。「大仏」「ゴリラ」「〇〇さん（スタッフ）」など様々なお題が出されており、指名されたスタッフは、短い時間内で、あたふたしながら必死に絵を描いていました。

同じお題でも、スタッフによって全然違った絵が出来上がるので、皆さん一生懸命考えてくださっていました。中にはピカソもビックリするような絵もあり、笑いがおきていました。

また、利用者様数名の方にもお願いすると、とても上手に描いて下さり、新たな一面を見せていただく事ができました。

最後は、『金太郎』の歌体操で体をほぐし、笑顔いっぱいでお楽しみ会を終えることが出来ました。



捻挫・打撲

捻挫とは外力がかかることにより関節を支えている靭帯や腱・軟骨が損傷することです。関節部分の血管が傷ついて内出血を起こすと、その部分が腫れてきます。どの関節にも起こりうる可能性がありますが、足首や指などに多くみられ、突き指も捻挫の一種となります。

打撲とは転倒や衝突などの外力により皮下組織や筋肉などが損傷することです。打ち身とも言われ、体の一部を机などにぶつけた時におこるケガのことで患部の付近に内出血を伴う場合があります。

高齢になると、骨や筋肉の衰え・バランス感覚の低下により足がもつれたりつまずくなど、重心バランスを崩し、転んでけがをしやすくなります。また、皮膚や皮下脂肪が薄くなり血管も衰えるため、けがの症状が重くなる場合もあります。

捻挫や打撲は骨折と違い、軽視されることが多くそのまま放置すると慢性化したり捻挫だと関節にゆるみが出て繰り返し捻ってしまうことにも繋がります。外見に大きな変化がなくても、骨に影響を及ぼしている可能性もありますので、はやめに受診することが大切です。



捻挫や打撲をした際は、『RICE 処置』を行います。

- R（安静）患部を動かさないで安静にします。
- I（冷却）炎症を抑え、痛みをとります。〈氷水や冷却スプレー・アイスノンなど〉
- C（圧迫）内出血や腫れを防ぐため、圧迫し固定します。〈弾力包帯・テーピングなど〉
- E（挙上）患部を心臓より高い位置に保つことで内出血や腫れを防ぎます。

高齢者は少しぶついたり転んだりするだけでも打撲や捻挫を起こしていることがあります。

もし、打撲や捻挫の可能性があれば、炎症を抑えて痛みを和らげるためにまずは冷やしましょう。



参考 白十字

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

