

そよ風荘だより



春が待ち遠しい季節となりました。

季節の変わり目は体調を崩しやすいですので、十分お気を付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2月のフロアのご様子を紹介させていただきます。

リハビリ通信 -寝違え-

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』についてお話し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が間違っています。

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。



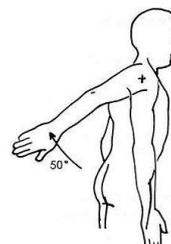
無理に動かさない



冷やす



湿布を貼る



肩の運動を行う



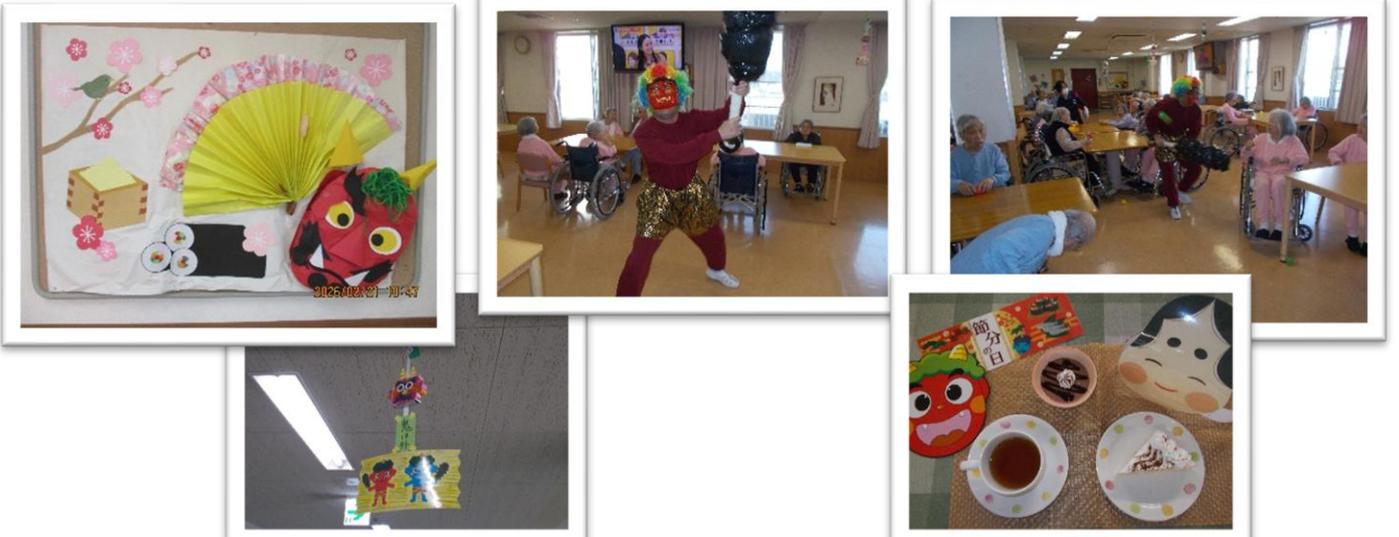
脇の下をマッサージ



ひな人形を家族様との面会場所 2階ロビーに飾りました。

3階入所フロア

2月4日(水)お誕生会と節分レクをしました。お誕生日5名の方にプレゼントをお渡しすると皆様とても良い笑顔で喜んで頂けました。節分レクでは職員が仮装した鬼に玉を投げて頂き皆様活気に満ち溢て一生懸命に「鬼は外」「福は内」と言い鬼退治をされました。福を呼び込んで頂いた後はオヤツにケーキを提供させて頂き「美味しいわ」「おかわり欲しいわ」と言って頂き好評でした。(大西)



4階入所フロア

2月19日(木)お誕生日会と節分の豆まきゲームを行いました。ゲームでは利用者様全員に赤白の玉を持って頂き、その中を赤鬼と青鬼に扮した職員めがけて「鬼は外、福は内」の掛け声に玉を投げて皆さん楽しんでおられ、嬉しそうに「鬼に当たった」との声も聞かれました。また鬼のお面や角を着けて頂いた利用者様もおられ笑顔で写真を撮らせて頂きました。オヤツはバレンタインデーにちなんでチョコレートパフェ風と豆に見立てたポーロに温かいレモンティーを添えて皆さん美味しかったと喜ばれ好評でした。(岡本)



3月4日虹 発見!



医療法人南風会 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 FAX 0747-53-2066

