



# 風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和2年12月 第45号

今年も残りわずかとなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしですか。11月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、作業療法士による「筋肉痛について」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いです。

## ～イベント紹介～

### 4F 入所フロア

11月20日(金)に誕生日会を行いました。11月に誕生日を迎えられた利用者様の紹介とプレゼント贈呈・写真の撮影をいたしました。その後皆様で『Happy Birthday To You』を歌いお祝いをしました。



イベントは“秋”をテーマにした催しを企画し、4Aフロアは“柿の木を作ろう”をテーマにしました。内容は、まず2つのグループに分かれて玉入れをしました。新聞紙を丸め柿の実に見立てた玉を使い、収穫カゴの中に投げ入れていただきました。入りそうで入らないモヤモヤ感も楽しみながら必死に投げられていました。その後、模造紙に両面テープを貼った柿の木に向かって柿の実を投げていただきました。うまく引っつくよう手加減しながら投げられている利用者様もおられましたが、吸着力が強く勢いのある柿の実も引っ付き、皆様で立派な柿の木が完成しました。

4Iフロアは“栗を落とそう”をテーマにしました。内容は、段ボールで作成した大きな木に、丸めた新聞紙に栗の絵とティッシュペーパーを貼り付け、それを輪ゴムで吊るしました。皆様には、木の周りから栗を落とすように玉を投げていただきました。最初はなかなか落とすことができませんでしたが、何回か投げているうちに命中することが増え、吊るしていたたくさんの栗は、すべて床に落ちていました。普段は「寒い」と言われる利用者様も「汗をかいて暑い」と話され、とても熱気のある誕生日会となりました。



### 通所リハビリテーション

11月のおたのしみイベントは皆様の手形を取りました。

職員が利用者様の手に朱色の絵の具を塗らせていただいたところ「くすぐったい」「冷たいわぁ」と言われた方もおられましたが、お渡しした色紙に手を押し当てて出来上がりを見ると、とてもいい笑顔をされていました。手形のまわりにご自身の名前と年齢を記入いただき、出来れば一言を添えてくださいとお伝えしたところ、一言に時間をかけて一生懸命に考えられる利用者様もおられました。



今年は新型コロナウイルスの為に社会情勢が大きく変わった一年となりましたが、これからも元気で病気に負けない健康祈願の意味を込めてこのイベントを開催させていただきました。

利用者様から「早速自宅に飾っています」とのお声をいただきました。皆様に喜んでいただけて職員一同嬉しく思いました。

## ・筋肉痛とは

筋肉痛とは運動に伴って起こる筋肉の痛みです。一般的には、運動が終わった数時間後から翌日～翌々日というように、時間を置いて起こる「遅発性筋痛」が、「筋肉痛」と呼ばれています。慣れない運動を行ったとき、普段使わない筋肉を使いすぎた場合などに顕著に現れます。

## ・筋肉痛原因は運動によって傷ついた筋繊維を修復するときに起こる痛み

筋肉痛のメカニズムは、医学的にははっきりと解明されていません。かつては、運動したときに生じる疲労物質「乳酸」の蓄積が原因だとする説もありましたが、その矛盾点が指摘されていることから、現在は運動によって傷ついた筋線維を修復しようとするときに起こる痛みであるという説が有力となっています。

## ・なぜ時間をおいて痛むのか

筋線維そのものには痛みを感じる神経がありません。痛みは、炎症が広がって発痛物質が筋膜に届くようになってから感じるため、時間差があると考えられています。普段からよく動かしている筋肉には、筋肉に血液を送る毛細血管がよく発達しています。一方、あまり使っていない筋肉には、毛細血管が十分に巡らされていません。そのため、急激にその筋肉を動かしても、損傷した筋線維に血液成分が集まるまで時間がかかり、さらに発痛物質が生産されるまで時間がかかるとも考えられています。日頃からよく筋肉を使っている人は、少々筋線維を痛めても修復がすぐに進む＝筋肉痛が起こりにくいのかもかもしれません。ちなみに「歳をとると筋肉痛が遅く出る」と言われますが、これも定かではありません。同じ運動をした後の筋肉痛の出方に年齢による時間差は認められなかったとする調査報告もみられています。

## ・筋肉痛になりやすい運動とは

私たちは運動するとき、筋肉を収縮させて力を発揮しています。この筋肉の収縮運動は、以下の3種類に分けられます。

- ・ **伸びながら力を発揮するエキセントリック（伸張性）運動**：重い荷物を下ろす、階段を下りるなど
- ・ **縮みながら力を発揮するコンセントリック（短縮性）運動**：重い荷物を持ち上げる、階段を上るなど
- ・ **伸縮なく力を発揮するアイソメトリック（等尺性）運動**：腕相撲など

に分けられます。このうち、特に筋肉痛になりやすいのが**エキセントリック運動**です。筋肉を伸ばすときのほうが筋線維への負荷が大きくなるため、損傷が起こりやすくなるからです。階段を下りるとき・坂道を下りるとき・重いものを下ろすときなどは、ゆっくりとした動作を心がけたいものです。

(第一三共ヘルスケアのホームページより)

リハビリ室  
作業療法士 松野 理



〒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