



# 風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和2年1月 第34号

新春のお喜びを申し上げます。旧年中は格別のご高配を賜り、誠にありがとうございました。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、12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「肩こりについて」を掲載しておりますので、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

12月20日(金)に誕生日会を行いました。今回は、クリスマスシーズンでもあるため職員がサンタクロースの衣装で登場し、誕生日を迎えられる皆様にもメガネの装飾品を付けて頂き、クリスマスの雰囲気を楽しみました。最初に誕生日の方の紹介、プレゼントの贈呈と写真撮影を行い『Happy Birthday』を歌いながら、



お祝いしました。メインのイベントに入る前の余興では、職員のキレのあるダンスに驚きと時折見せるユーモアな姿で大爆笑が起こりました。場が和んだところで、メインの“玉入れ”をしました。雪だるまを模した入れ物に、玉を投げて頂きました。ルールは、雪だるまの帽子を落とすと10点、雪だるまの中に玉が入ると1点と決めて、4グループに分かれて、ゲーム形式で行いました。無我夢中で取り組まれている利用者様の姿はとて楽しそうで、生き活きとされていました。最後は、職員も利用者様も一緒に体操をして、クールダウンしました。年内最後の誕生日会も余韻を残し、大盛況のうちに幕を閉じました。

### 通所リハビリテーション

今年最後のイベントは「大忘年会」でした。最初の出し物は、「とんで、とんで、とんで何でしょう？」という、壁と壁の間を飛んでいく物は何かを当てるゲームです。最初は40cmほどの隙間を開けて飛ばしました。皆様真剣な表情で凝視され、色と形がヒントになり、皆様すばらしい動体視力で簡単に当ててくださるのでどんどん難易度が上がっていき、飛んでいく物も小さくなっていきます。「早すぎて見えへん～ゆっくりほって～」「分かった！〇〇や！」と皆様大きな声で歓声を上げて楽しんでおられました。



次の出し物は、「かいて、かいて、かいて、何でしょう？」という、職員がお題を見て10秒間で絵を書き、何を書いたかを当てていただくゲームです。10秒はあっという間で、職員は大焦りで絵を書きあげて披露しますが、利用者様はその絵を見て大爆笑！職員も、答える利用者様も苦戦しながらなんとか全問正解していただきました。

そして最後は今年の漢字をそれぞれ発表していただきました。1年を思い返しながら、感謝の“感”や健康“健”、生きるの“生”など素敵な言葉が並びました。今年の締めくくりにふさわしい大盛況のイベントとなりました。来年も皆様に楽しんでいただけるイベントを考えたいと思います。

# 『肩こり』について

肩こりは過度な負担による筋肉の緊張、血行不良が主な原因です。

ヒトは約5kgの頭と約8kgの両腕を、肩や首の筋肉で支える必要があります。そのため肩には大きな負担がかかっています。

筋肉に負担がかかると、筋肉が緊張して血管を圧迫するため、血流が滞り疲労物質が発生・蓄積します。これが肩こりの原因となります。

また寒さが厳しくなってきた今の季節では、より肩こりが生じやすくなります。ヒトは気温の低い場所では寒さから身を守るため、身体を自然に縮める事が多くなります。冬は気づかないうちに肩などに力が入り、血流が悪くなりやすいと言われていています。

肩こりは痛みの度合いや部位によって異なりますが、いずれにしても滞った血液の流れを良くする事で肩こりは緩和されます。



## ●肩こりを予防・緩和するポイント

### ①適度な運動をする（肩周りの筋肉を動かす）

身体を動かすと筋肉が伸び縮みします。筋肉の伸び縮みは血液の循環を促し、全身に酸素や栄養を届けるポンプのような役割を果たしています。そのため運動を行い、筋肉を動かす事が血流の改善に繋がります。肩周りの筋肉が動く運動は、肩の上げ下げや肩回し、首回し、首たおし、胸伸ばし等の運動が挙げられます。これらの運動を行い、肩こりを生じにくい身体を作ることが大切になります。

### ②身体を温める

身体を温める事によって血管が広がります。

蒸しタオルを凝っている部位（肩や首）に当てる事や、湯船に浸かり筋肉を和らげる事で、血流の改善に繋がります。

### ③同じ姿勢を長く続けない

寒いと身体が縮こまり、前かがみの姿勢となりやすいです。

時々背筋を伸ばし、首や肩、背中をリラックスさせる姿勢を保つようにする事が、肩こりの改善に繋がります。



寒い季節はまだまだ続きますが、肩こりなく過ごせるように日頃から気を付けていきましょう。



理学療法士 堂寄 優希



〒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

