



# 風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

平成29年10月 第7号

秋色いよいよ濃く、夜長のころとなりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？9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「こむらがえりのお話」を掲載しておりますので、参考にいただければ幸いです。

## ～イベント紹介～

### 4F入所フロア

今月は、9月15日(金)に誕生日会を行いました。今回は、軽体操をした後に、お茶会をしました。トレイに用意した菓子類を各テーブルに配り、ジュースやミルクティー、コーヒーなども用意し、利用者様に選んで頂きました。利用者様の中に職員も入り、お菓子やジュースの話題だけでなく、昔の暮らしや思い出話にも花が咲きました。また、利用者様からは、「美味しいわ」、「もうちょっとお菓子入れて」など、普段と違った雰囲気に満足されていました。“食欲の秋”に相応しい、利用者様からも大好評のイベントとなりました。



### 通所リハビリテーション



9月18日は敬老の日ということで『敬老会』を開催しました。全身黒タイツや動物の着ぐるみを着た職員による「ひげダンス」です。2人1組で、1人の職員が小さなボールを投げると、あらかじめ傘に紐でつけていた大きなスイカのビーチボールを、別の職員が登場し傘をクルクル回します。利用者様も職員も手を叩いて大爆笑！！これで見ればオッケーです。その後はマシュマロを投げ合って口でキャッチしたり、人間輪投げ等をし、皆様の笑顔で過ごされました。

その後、皆様の長寿を祝して表彰式を行いました。プレゼントに手作りのお守りと表彰状を1人ずつお渡しさせて頂き、記念写真を撮りました。最後は“ハッピー”に着替え、職員による「ヨッチョレ」を披露しました。利用者様からアンコールを頂き、息切れしながら職員も全力でアンコールに答えました。大きな拍手を頂き、今年の敬老会も大盛況で終わることが出来ました。

# こむらがえりのお話

こむらがえりとは**筋肉の異常な収縮**や**痙攣**がおきている状態のことです。一般的に原因は4つあると言われています。

1. 運動をした後にふくらはぎが疲労している時
2. 脱水になっている時
3. 循環が悪くなっている時
4. 妊娠している女性

これらが一般的な原因と言われています。このうち1・2・4の原因に共通するものがあります。それは**ミネラル不足**です。

特に次に紹介する4種類が関係しています



- カルシウム : 筋肉を収縮する役割がある
- マグネシウム : カルシウムの効果が強くなりすぎないように、コントロールする
- ナトリウム : 筋肉細胞の水分量を調整することで、収縮コントロールする
- カリウム : 筋肉細胞の水分量を調整することで、収縮コントロールする

特に**カルシウム**と**マグネシウム**が関係していると言われています。

## ※こむらがえりになった時の対処の仕方

基本的にはふくらはぎを伸ばすことが重要です。しかし無理にしすぎてしまうと**筋断裂**などの危険があるため注意が必要です。

## ※こむらがえりの簡単な予防法

- ・水分（できればミネラルウォーター）を1L以上摂取する。
- ・ストレッチをしてふくらはぎをリラックスした状態にしておく。



## 注意すべき原因

**こむらがえりが頻繁に起きてしまう場合は上記の問題ではなく、何らかの病気の場合も考えられます。そのためこむらがえりが頻繁に続くようであれば病院へ行き、診察を受けることをお勧めします。**



リハビリ室  
理学療法士 松山 尚樹



〒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 80 床（全床認知症専門棟） 通所リハビリテーション 40 名

