



# 風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

平成31年1月 第22号

新春のお喜び申し上げます。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、作業療法士による「天気と痛みの関係について」を掲載しておりますので、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



12月21日(金)に誕生日会とクリスマス会を行いました。職員もサンタクロースの姿に変身して、和やかな雰囲気ですクリスマス会を開始しました。クリスマスソング『ジングルベル』を皆様と一緒に歌い、そのあとで、“玉入れゲーム”をしました。大きな円を作り、クリスマスカラーで飾った箱に玉を入れて頂きました。その箱を職員がソリのように引っ張り、移動式の玉入れをしました。利用者様からは、「もっと入れたいのに、上手いこといかんわ。」、「こんな雰囲気でするのも良いな。」などの声と一緒に大歓声が沸き起こる場面もありました。平成最後のテラスのクリスマス会はとても楽しく終えることができ、新年を気分よく迎えて頂けそうです。

### 通所リハビリテーション

12月25日に『クリスマス会』を開催しました。職員は、サンタやトナカイの衣装に身を包み「似合ってるわ!」「可愛い!」と利用者様から声を頂戴しました。レクリエーションの内容は、2チームに分かれ、プレゼントに見立てたボールを、サンタやトナカイの絵がかかれた的に投げ入れるゲームをしました。普段おしとやかな女性利用者様も、いざゲームとなると一変、すごい勢いでボールを投げられていました。チーム対抗戦なので、皆さんご自分のチームの方が投げられる時には、鈴やタンバリンを鳴ら



しながら、一生懸命応援されていました。結果発表では両チーム共高得点の僅差で、優勝チームにはトロフィーを贈呈しました。その後、トナカイ2頭が引っ張るソリ(台車)に乗ったサンタ(職員)が登場し、少々荒い運転のソリにサンタもビックリ。絶叫しながらの登場に利用者様も大爆笑。最後に一人一人にクリスマスプレゼントを配りました。利用者様からは「楽しかったよー」「プレゼントの靴下が嬉しいわー」等、皆さん笑顔で話されていました。来年も、皆さんに喜んで頂けるイベントを考えていきたいと思っております。

# 天気と痛みの関係について



利用者様からよく「膝の痛みが強くなってきたから、明日は雨ですな」等と聞くことがあります。そして、次の日に本当に雨が降ることがあります。

私たちの身体は、気圧・気温・湿度といった気象要因にさまざまな影響を受けていると考えられます。

気温が下がると、体温の放散を防ごうと筋肉や血管は収縮し血行が悪くなります。また湿度が上がると、発汗や水分の排出力が低下し、水分代謝が悪くなり浮腫みの原因となります。そのため、血行が悪くなり普段から痛みのある場所では代謝が悪くなります。

痛みは通常、患部への有害刺激により、患部から痛みの神経を刺激する物質(発痛物質)が生成されることにより発生します。この物質は痛みを神経に伝え終わると、流れる血液によって掃除されます。ところが、血行が悪かったり代謝が悪いと、この物質が上手く掃除されないまま、次から次へと作られてしまうので、蓄積されていきます。その為、痛みが止まない状況が出来てしまいます。



気圧と痛みの関係は、まだまだ明らかにされていない部分も多いですが、気圧が下がると、体内から体外へ大気を押し返す力の方が強くなるため、身体の各部が膨張してしまいます。これが原因で関節や骨、筋肉が神経を圧迫し痛みを誘発することも、痛みが増悪する原因の一つとされています。さらに気温・湿度・気圧の変化は身体への影響だけでなく、精神へのストレスになったりもするそうです。精神へのストレスを受けると、交感神経部が強く働くようになり、関節付近の血管を収縮させて神経を過敏にさせてしまいます。

## 予防策としては…

- ① 普段からストレスをためないように心掛ける。
  - ② 血行が悪くならないように、食生活や生活習慣に気を付ける。
  - ③ 普段から適度な運動をして、汗をかいたり体温調節機能をアップさせる。
  - ④ マッサージなどで、リラックスする。(副交感神経の働きを良くしておく)
- などが挙げられます。ご参考にして頂き、痛みと上手く付き合いながら過ごして頂ければ幸いです。



リハビリ室 作業療法士 鍋嶋 由佳

〒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