

つつじ荘新聞

新年あけまして
おめでとー

ございます。



皆様から沢山のご協力をいただき無事に新年を迎えることができました。ありがとうございます。

事業を進めて参りました。地域・家族のつながりが希薄化する中で、個人で利用される皆様や交流を求めたり、憩いの場となるよう努めて参ります。また、安全な施設での利用が、介護施設の上の施設ではないが、介護機能はあり、管理がきちんとして、利用が可能な限り、利用して頂くことをお願いいたします。皆様のご協力をお願いします。

所長 鈴木 恵子



「こむら返り」を知って対策を！

「こむら返り」とは（こむら…ふくらはぎのこと）

普段自分の意志で動いている筋肉が、何らかの理由でけいれんを起こし、収縮されたままロック、痛みを伴い動かせない状態の一般的な呼び方。

- ・医学用語では「有痛性筋痙攣」ゆうつうせいきんけいれん
- ・ふくらはぎ以外でも起こる

原因 分っているのは2つ！（原因はいまだ解明されていない）

- ①誤作動…脊髄反射という無意識で行っている反応の誤作動
- ②電解質異常

マグネシウムとカルシウムの不足

体内で電解質（ミネラル）のバランスが崩れ、神経の情報伝達がうまくいかない→筋肉の収縮に歯止めが利かない

※頻繁にこむら返りが起きる場合は病気が隠れている可能性も！

腰部脊柱管狭窄症 腰部椎間板ヘルニア 糖尿病、
痛みとしびれ、喉の渇きが著しい場合などは受診をお勧めします。

予 防

・水分補給

脱水傾向になるとミネラルバランスがくずれるため水分補給。
就寝中や、運動の最中に起こりやすい。特に気を付けましょう。

・就寝前のアルコール禁止

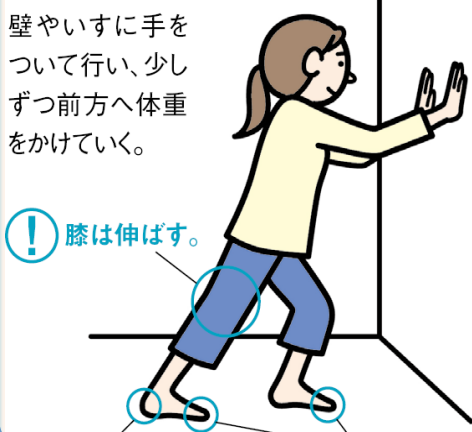
アルコールは利尿作用があり脱水に陥りやすくなるため控えましょう。

・冷やさない！ 血行不良に繋がります。

・適度な運動 ふくらはぎの筋肉を柔軟に保つストレッチや軽い運動が◎

寝る前にやってみよう！ むくみ解消

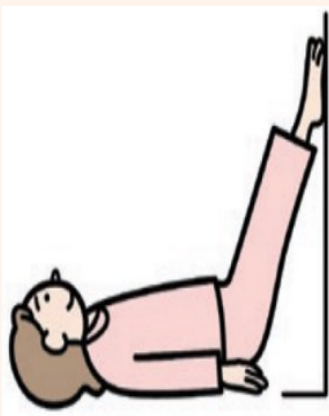
【アキレス腱ストレッチ】



！ 膝は伸ばす。

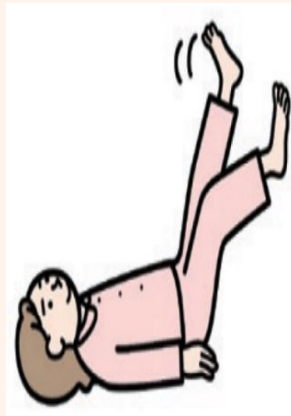
かかととは浮かない
つま先は正面

【足を上げて休む】



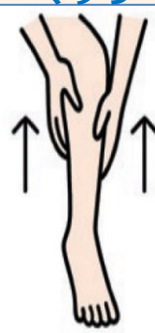
深呼吸をしながら
膝は曲げてOK

【両足ブラブラ】



仰向けになり、
両足ブラブラ

【ふくらはぎ マッサージ】



下から上にむかって
優しくさする

発行年月日
2025年1月4日
発行人
老人福祉センター
つつじ荘
☎ 04-7188-0123



所長より
ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。

前号に続いて注意！

冬も水分補給必要！



「肌の乾燥」「手足の冷え」「口の中が粘つく」「尿の色が濃くなる」
心当たりの方いらっしゃいますか？
これは、脱水症の不調サインです。

体液は真水ではなくナトリウムやカリウムなどの電解質と呼ばれる成分を含んでいます。暖房、運動、入浴、発熱などで汗をかいて水分を失った場合、電解質を含まない水やお茶をたくさん飲んでも喉は潤いますが水分は蓄えられません。日常のこまめな水分はお茶、白湯で良いですが、汗をかいたら電解質を含んだ飲み物で水分を補いましょう。

電解質を含む飲み物
経口補水液、スポーツドリンク
お味噌汁など。



ただし、一度にたくさん飲むのはNG！また、高血圧や糖尿病、心臓疾患、腎臓疾患などの持病のある方は医師に相談するなど注意が必要です。



つつじ荘休館日 バス運休日

1月



1日(水) 2日(木)

3日(金) 6日(月)

13日(月) 14日(火)

20日(月)

27日(月) バス休み

28日(火)

2月

3日(月) 10日(月)

11日(火)

17日(月) バス休み

23日(日) 24日(月)

25日(火)



つつじ荘からお知らせ



- ・カラオケ
マイク消毒のご協力をお願いします。風邪症状のある方は入館、カラオケ共にお断りいたします。
- ・けん玉教室
1月31日(金) 2月28日(金) 13:00～
大広間で行います。3月は体操教室です。
ご参加お待ちしております。
- ・パブリックコメント説明会
2月6日(木) 10:30～ 大広間にて
- ・総菜屋「きまま」
毎週 水曜日・金曜日 11:30頃からです。リクエスト総菜など声をかけてくださいとのことです。
- ・みずき販売
1月16日(木)、29日(水) 11:00頃から
- ・アンケートを予定しています。詳細決まりましたらお知らせいたします。



お楽しみ風呂 (入浴剤の日)

1月は

4日(土) 23日(木)

2月は

7日(金) 26日(水)

