



まほろば

～チャレンジ変身通信 vol. 31～

2月号

寒い！寒すぎる！！こんなに寒いと何もやる気が起きない...
そんな時こそ、まほろばで汗をかくほど運動しましょう！！
大寒波到来を熱く乗り越えていきましょう！！



こむら返り

- ・こむら返りとは、ふくらはぎ(腓腹筋)の筋肉が「つる」状態のことで、高齢になると夜中や朝方にこむら返りで起きてしまうことがあります。
- ・こむら返りが起こる要因はたくさんあります。まず筋肉には伸びすぎや縮みすぎを防ぐために【**筋紡錘**】【**腱紡錘**】というセンサーが備わっています。
こむら返りには【**腱紡錘**】が関わっており、縮みすぎを防ぐ働きが、何らかの原因により低下することで、筋肉の異常な収縮が生じ痙攣が起こり、これをこむら返りと言います。

- ① カリウム・カルシウム・マグネシウムの不足
- ② 発汗による脱水・冷えによる血行不良
- ③ 加齢 etc...

【**腱紡錘**】の機能低下の原因

- ・これらを防ぐには、十分な食事の摂取、運動中や就寝前の水分補給、筋肉をほぐすようなストレッチを行うことが重要です！！
もしこむら返りが生じたときはその筋肉を伸ばすようにしてください。
何日も続いて寝れない日が続くようであれば病院へ受診をしましょう。



まほろば菜園で、海老芋とじゃが芋が採れました！



体力測定結果 大公開！！



対象者：80代女性 要介護度4

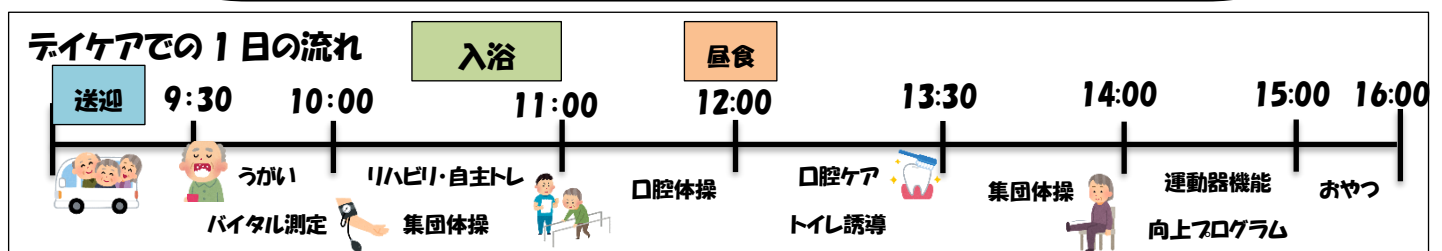
実施年月日		21.12.10	22.7.20	22.12.1	リハビリ担当スタッフコメント
握力(kg)	右	11.7	13.8	14.9	多くの項目で数値の改善が見られます。運動面はとても素晴らしいですが、無理のないようお過ごしください。
	左	12.4	13.5	14.3	
椅子回り(秒)		14	15.18	14.81	
5m歩行速度(秒)	普通	9.19	10.34	9.18	
	最大	6.1	6.6	4.93	

* 椅子回り：椅子に座った状態から、3m先の椅子の回りを回って元の場所に戻るまでの時間を計測。

約1年前、約半年前、先月のデータを比較すると、半年前に一度体力が落ちているものの、先月には改善している事が分かります。また、1年前と先月を比較した場合でも、1年前よりも体力が向上している事が分かります。

まほろばでは定期的に体力測定を行っております！

体力を向上させたい！という方は、是非まほろばをご利用下さい！！



○空き状況 空き充分… 😊 空きわずか… 😞 空きなし… ☹️

月	火	水	木	金	土
😊	😊	😊	😊	😊	😊

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は
医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当：井阪まで TEL：072-958-6655

(受付時間：月曜日～土曜日 9:00～17:00)