



いきいき通信

- 目次
- ①6月16日～21日、父の日週刊
 - ②7月7日、七夕、短冊に願いを！！
 - ③天気と痛みの関係とは？
 - ④今月の機能訓練

①6月16日～21日、父の日週刊



6月の16日～21日は、父の日週間と致しまして、日頃から色々とお世話になっております、男性の利用者様を対象に、感謝の気持ちを込めて、事業所から心ばかりのプレゼントを贈らせていただきました。

いつもありがとうございます。

②7月7日、七夕、短冊に願いを！！



7月7日、七夕の日にちなんで、利用者様に願い事を短冊に書いて頂き、ささの葉に結んで頂きました。

「もっと、足が丈夫になりますように。」

「痛みが無くなりますように。」

「みんなが、幸せに暮らせますように。」

「早く病気が治りますように。」

「いつまでも元気でいれますように。」

「宝くじが当たりますように。」



など色々の願い事が書かれていました。

中には「いきいきテイの皆様が幸せになりますように。」と言う短冊もあり、職員一同感激いたしました。

ありがとうございます。

その後、皆様の願い事が叶います事をお祈りしながら、短冊が結ばれた、ささの葉をお焚き上げいたしました。

「皆様の願いが叶いますように！！。」



③ 天気と痛みの関係とは？

6月～7月は梅雨時期ですが、この時期は関節が痛んだり、昔痛めた古傷がうずいたりします。なぜ、天候が悪いとこのような症状がでるのでしょうか？
これには、いくつかの原因が考えられます。



① 気圧の変動

通常、関節への圧力は外部から内部に加わっていますが、天候が悪くなる（低気圧が近づく）と、周辺の大気圧が低くなり、普段とは逆に内部から外部へ圧力が加わりむくみを起こし、重だるい痛みを誘発させます。

また、気圧の低下により、筋肉や、関節周辺の血管が収縮し、血行が悪くなる事により酸素不足となり疲労物質が溜り、関節痛などの痛みを誘発します。
偏頭痛も同じ原因で起こりやすくなります。（冷たい物を食べると頭が痛くなる）

② ヒスタミンの発生

ヒスタミンとは毒やアレルギー物質が体内に侵入したとき、それを知らせる為に痛みや炎症を引き起こす物質です。

急激な気圧の低下が起こると、このヒスタミンが発生、増加し、痛みをもたらします。

③ 自律神経失調

気圧が低下すると、内耳にある気圧受容器が反応し交感神経が興奮します。

それにより、ノルアドレナリンという物質が分泌され、その影響で、血管が収縮し、酸欠状態となり、痛覚神経を刺激し、痛みを発生させます。

④ ストレス

急激な気象の変化で身体的、精神的にストレスが溜り、痛みを誘発するという説もあります。

これらの事を考えると、対策として、痛んでいる箇所を温め、循環を良くしてあげる事が良いと思われます。ホットパック、半身浴、等が良いのではないのでしょうか、むくみにも効果があるとおもわれます。



④ 今月の機能訓練

『お尻の筋肉(中臀筋)の運動』

(動作)



① まずベッドの上に横向きに寝、腕は楽な位置に置き、下になっている足の膝は90度に曲げ、上になっている足の膝は伸ばしておきます。

② 息を吐きながら、3～5秒かけて上の足を膝を伸ばしたまま床から10cm程度上げます。

③ 次に、息を吸いながら、3～5秒かけて元の位置に戻します。

この動作を5～10回繰り返し、終われば左右の足を変えて行います。

初めは少しずつ、慣れてきたら毎日続けるように心がけましょう。



(作用・目的)

中臀筋は脚を外転(外の開く)する時に使う筋肉です。この筋肉が弱ると、立位時や特に歩行時の片足立位になった時、骨盤や体幹が傾いてしまいます。その傾きが、腰痛や肩こりの原因になったり、その他、色々の症状の原因になります。

この筋肉は加齢とともに低下しやすく、知らず知らずのうちに衰えるので、腰痛、肩こり、その他、症状が出てきた時には弱っているかもしれません。

(効果)

姿勢保持、安定した歩行、転倒の予防につながり、階段の上り下りが楽になります。

いきいきデイサービスセンター

問い合わせ 伊南・伊藤・園田 まで

598-0021

泉佐野市日根野4097-2

ミヤコピア日根野102

電話：072-458-1990

FAX：072-458-1991

ホームページ

<http://www.k-eight.com/>