

令和 4 年 12 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

ブログ <https://ameblo.jp/hikoreha-cl>

はるのうみ介護最前線

火の用心の拍子木

火の用心の拍子木の音はこの時季の風物詩です。最近では、危ないという事で行われない所があります。カチカチと二回鳴らすのは、神社を参拝するときの二礼二拍手一礼のように神に願いをささげる合図といわれています。相撲・舞台・紙芝居・祭り等でも用いられ、相撲では桜、歌舞伎では白樫の木が使われています

年末・年始、火の用心に気をつけてお過ごしください。

今年一年、皆様には色々と御協力・ご指導ご鞭撻を頂き
ありがとうございます。

来年も、スタッフ一同宜しくお願い致します



ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

こむら返り



よくリハビリ中に「昨日の夜に足がつったんです。」「昨日の夜こむら返りが起きた。」という声を耳にします。こむら返りとは、ふくらはぎの筋肉が急激に収縮して痙攣状態となり、激しい痛みが起こることを言います。夜中にこうなるのは、①過度の疲労によるもの、②血行不良によるもの、③多量の発汗や下痢など、脱水状態などで体内の成分バランスが崩れることによるもの、④薬剤によるもの、などが考えられます。こむら返りが起きた時の対策としては、つったほうの足先を手でつかんで足裏が反るように顔の方にゆっくりと引きつけましょう。こうすることで、収縮したふくらはぎの筋肉を伸ばすことができます。少し症状が和らいできたら、ふくらはぎを下から上へ向かってやさしくさするようにマッサージをしたり、足首

を回すなどの方法で血行を促し、硬くなった筋肉をほぐしましょう。しかし、長い期間続くようでしたら医療機関への受診をして下さい。

伝言板



今年も残すところあと1ヶ月を切りました。結局今年もコロナの影響で行動が制限された1年でした。昨年よりは、緩和されたこともあり、以前よりはマシになっていますが、感染者数は波がくるごとに多くなっています。新しい薬や、感染症分類を下げるなど検討されていますが、来年は過ごしやすくなっていることを祈るばかりです。そんな中、今年も当施設の感染対策にご協力いただきありがとうございました。来年もご協力いただくことになるとは思いますが、よろしく願い致します。皆様にとって新年が素晴らしい1年となりますよう心からお祈り申し上げます。

(12/29~1/3はお休みさせていただきます。新年は 1/4 より営業します)