

令和 5 年 新春 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

## 謹賀新年

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願いいたします。

去年は、色々な事が起こり、心休まる時がありませんでしたが、皆様の笑顔と頑張り、努力に助けられた事がいっぱいありました。今年は、少しでも心が休まり幸せな事がたくさん皆様に届きますように祈念致します。

『はるのうみ』スタッフ一同

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

## ～ 冬に増えるむくみについて ～

冬は足がむくんで辛い！という方、いませんか？

夕方になると「重さ」「痛み」「足がパンパンに太くなる」「足に靴下の跡がついたまま戻らない」というような症状が現れることが多く、昼から夜にかけてむくみが強くなり、指で押すと押した跡がはっきりと残ることもあります。

冬に増えるむくみの原因は寒さが引き起こす血行不良によるものです。寒くなると人間の体は血管を細くして、熱を逃がさないようにするという働きを持っているため血行不良になりやすいのです。そして、血行不良になることで、通常は血液から心臓に戻されるはずの水分が足などで滞り、むくみの症状を引き起こします。また、寒くなるとついつい運動が疎かになったり、運動しても運動効率が下がったりなどで代謝が悪くなり、むくみが誘発されることもあります。

それとは別に、裏に病気がかくれていて「むくみ」が起こる場合もあります。むくみが現れる疾病の典型的なものとしては「腎不全」「心不全」「肝硬変」などが挙げられます。

「全身がむくむ」「急激な体重増加」「朝起きててもむくみが取れない」「日に日に悪くなる」などが当てはまる場合は、単なる血行不良以外の病気が潜んでいる可能性がありますので、一度病院で診察をうけ、適切な治療を受ける事をお勧めします。



## 伝言版

新年明けましておめでとうございます。

年末に増えだした新型コロナは第7波のような勢いで増え続けています。感染症分類を2類から5類への検討がされていますが、まだまだ予断を許さない状況です。当施設も感染が広がらないよう感染対策をしっかりと行い、また職員も体調管理をしっかりと行うように致します。皆様には引き続き感染対策にご協力いただくこととなりますが、本年もよろしくお願ひ致します。

