

平成25年 9月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@ gaia.eonet.ne.jp

はるのうみ介護最前線

長月を迎えて

とんぼが飛び始め、少し日の落ちるのが早くなるのを徐々に感じるころですが、まだまだ、日中は暑いですね。今年は7月早々に梅雨が明け平年よりも長い夏になっているようです。8月12日に高知県四万十市で41.0℃を観測し日本の最高気温記録を塗り替えました。彦根でも、35度を超すような日が続きますが、夏バテしてしまった方も多いと思います。夏バテになってしまったら、とにかく栄養を摂り、しっかり体を休める事が大切です。夏バテに効く食べ物には、うなぎ、たまご、豆腐、枝豆、トマト、鶏肉、豚肉、牛肉、チーズ、レバー、かぼちゃ、かんきつ類(みかん、レモン、グレープフルーツなど)があります。うまく取り入れ、まだまだ続く残暑を、乗り切りましょう！

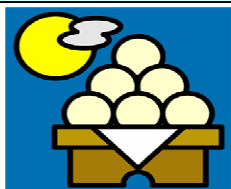
ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

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行ったり、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。(理学療法士)



伝言版



暑い、暑い夏が過ぎ、ようやく涼しくなってきた、過ごしやすい季節となります～夏バテは大丈夫ですか？
実りの秋もすぐそこですよ。美味しいものがたくさんできますよ。