

平成27年 4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

花より団子

3月の下旬から4月中旬にかけてお花見の季節となってきます。「花より団子」ということわざがあるように「花見」に「団子」という風習は昔からあるようです。始めたのは豊臣秀吉だといわれています。安土桃山時代、1000人以上集められ「醍醐の花見」で秀吉が日本各地の甘味を集めたのがきっかけといわれています。皆様もお花見をしながらお菓子のほうを楽しんで見てはいかがでしょうか。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

足をついたらどうしたらいいのか

ふくらはぎがついた場合は、膝を伸ばして足のつま先をゆっくり手前に引き、ふくらはぎの筋肉を伸ばします。収縮した筋肉を伸ばすことで痛みが消えていきます。ただし、一気に無理矢理伸ばそうとすると筋肉を痛めてしまう恐れがあるので、あくまでゆっくりと行うようしてください。高齢者の方や、身体が硬くて足のつま先に手が届かない場合は、手ぬぐいかタオルで足先にひっかけてゆっくり伸ばすと簡単に足を伸ばすことができます。そしてこむら返りが治ったら、そのまま何もしないで放置しておくのではなく、蒸しタオルなどで暖めると、筋肉の回復が早まるだけでなく、こむら返りの再発を予防できることにもなりますので、ぜひ行うようにしてください。（理学療法士）



伝言版



長く寒かった冬もようやく終わり、これからは温かくなってきます。暖かな日は家族みなでお花見などいかがでしょうか？

4月より介護報酬の改定により負担金が若干変わります。ご不明な点がございましたらお尋ね頂きます様にお願いします。