

平成29年 新春号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

# はるのうみ介護最前線

## 謹賀新年

今年は、作業療法士を迎え、『はるのうみ』でのリハビリテーション体制をさらに充実させていく所存です。身体機能面だけでなく、生活面での課題も解決していけるように、スタッフ一同努力していきたいと考えております。本年もどうぞよろしくお願い致します

平成二十九年 元旦

デイケア施設『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

### 寒いとなぜ筋肉が硬くなるのか？

寒くなってくると筋肉が硬くなり関節が伸び難くなったり、コリを感じる人が増えます。では、寒さは筋肉にどのような影響を及ぼしているのでしょうか。まず人間の体はエネルギーを使って熱を作り出すシステムを持っています。そのシステムが働くおかげで体温の保持も出来ているわけです。その熱産生のシステムの重要な役割を担っているのが、筋肉の収縮です。体が作り出す熱のうち 6~7割は筋肉がつくり出しており、寒い時期は筋肉をぎゅーっと縮込ませて熱を発生させ体温を維持させようとしています。しかし筋肉が収縮することで、もともと硬く拘縮を起こしている筋肉も更に硬直しています。また寒さは末梢の血管を収縮させ、筋肉への血液量が減り筋肉が酸欠状態になるために、更に筋肉が硬くなるという悪循環に陥ってしまいます。辛い冬を乗り切るためには、暖かい格好するのはもちろん、ゆっくり湯船に浸かる、カイロ等で暖める、足首・首周りを温かくする等の工夫をして過ごしましょう。またお風呂上りの体が暖かいうちにストレッチを行い、筋肉の柔軟性を確保しましょう。(理学療法士)



## 伝言版



新年 明けまして おめでとうございます。

旧年中はいろいろとお世話になりましたありがとうございます。  
本年も皆様の笑顔と共に張り切って元気にリハビリに努めてまいりたいと思います。まだまだ、寒い季節が続く雪の舞う日もあると思いますが、寒さと乾燥に用心して風邪などおひきにならないようお願いいたします。