

令和 2 年 12 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

はるのうみ介護最前線

年末のご挨拶

本年もご利用者様、ご家族様、関係機関の方々には、大変お世話になりました。コロナ禍の中、何かと制約も多い状況で、感染防止のご協力ありがとうございます。一日も早い収束を願っております。

皆様元気に年末年始を迎えられますよう、職員一同気を緩めず過ごしてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

皆様、良いお年をお迎えください。

足がつった経験はありませんか？

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ



足がつった経験はたいていの方はあると思います。「こむら返り」とも言われています。自分の意思とは関係なく筋肉が突然痙攣を起こす症状です。なぜ足はつるのか？原因は様々あると考えられています。その中でも有力な要因の一つが「電解質異常」と言われています。電解質とは、主にカルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウムなど血液中にあるミネラルイオンのことです。

ミネラルは筋肉や神経の動きを調整している為、ミネラルバランスが乱れると、筋肉の痙攣が起こるのではないかと推測されています。日常生活で必要とするミネラルは、いずれもごく少量ですが、発汗や脱水症状で容易にミネラルバランスが乱れやすくなります。特に睡眠中は汗をかいてミネラルバランスが乱れやすくなったり、体を動かしていない分、血流が滞って筋肉がつる状態となりやすいです。夜に水分補給すると夜間に足がつることが予防できるかもしれません。



コロナの予防に努めましょう！外出から帰ったら、手洗いうがい・外出するときはマスクの着用、室内は加湿器やストーブの上にかんなどを上手くつかって乾燥させないようにしましょう。換気もこまめに忘れずにして下さい。

特に、3密時、大人数の飲食時はお気をつけ下さい。

年末・年始の休業日は 12/29(火)より 1/3(日)です。

1/4(月)より通常営業いたします。よろしくお願いいたします。