

なかじょう新発田 news

6月号 vol.94

雨上がりの木々の緑がより美しく輝く季節となりました。皆様、いかがお過ごしですか？
湿度が高い梅雨時6月は、発汗による体温調整や水分代謝がしにくい状態になりやすく、
足が浮腫んだり、つりやすくなってしまいがちです。

そこで水分補給やストレッチなどで、身体の水分量の保持や血液循環を良くすることが
改善のポイントになります。日頃から体調ケアを行い、健康的な生活を心掛けていきましょう。

なぜつる？

水分不足

脱水

ミネラル不足

体温低下

慢性疾患

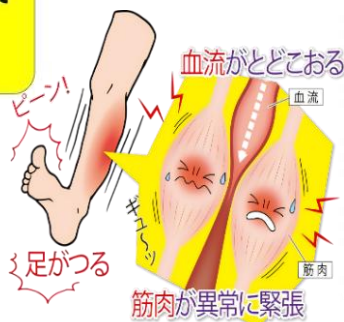
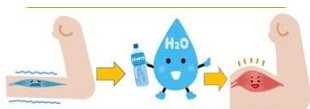
医薬品の副作用

一部の利尿剤・甘草などの漢方薬

糖尿病・肝臓病など



筋肉は75%が水分で出来ており、水分が不足すると運動能力が低下します。



足がつる原因と予防法

● 足がつる原因



筋肉の疲労



足の筋力と柔軟性不足



足の関節の問題



マグネシウム不足



気管支・肺の病気

● 足がつりやすいときの治療・予防方法



薬の服用



ふくらはぎのストレッチ



運動習慣



着圧ストッキング
着圧靴下

足がつる以外の症状があったり、頻度が増えてきたり
睡眠や生活に支障があったりするときは**病院の受診**も検討を

～デイサービス空き状況～

○：空きあり △：2～3人空きあり

	月	火	水	木	金
午前	△	○ 男性が多い	○ 女性が多い	△ 女性が多い	△ 女性が多い
午後	○ 男性が多い	△ 女性が多い	△	○	△ 男性が多い

見学・体験会は随時おこなっていますのでお気軽にご連絡ください。

リハデイなかじょう新発田 TEL.0254(24)1818

Report

ご利用者様の声 A様 80歳

課題：右大腿骨骨折や体力、筋力の低下があり歩行や立ち上がりに支障が出ており、転倒リスクが高まっている。

留意点：関節可動域が狭く筋力の低下もみられている為、転倒に注意が必要。

個別訓練：体幹下肢筋力トレーニング、ほぐし、関節可動域訓練

自宅内での役割や趣味活動の機会が喪失したことで、活動量の低下、筋力の低下がみられています。個別機能訓練内では体幹下肢トレーニング、ほぐし、関節可動域訓練を実施しております。

身体を動かすことは意欲的に取り組まれており、訓練後では身体の軽さや動き出しが安定し、歩容を整えやすくなっております。

それに伴い歩行状態も安定して、活動意欲も増えてきております。

今後の目標である、歩行器を使い畑で野菜の収穫が続けられるよう、運動習慣を身につけて意欲を高めていきましょう。

機能訓練指導員 佐藤友也



- 訓練後では身体が楽になります。
- 身体も動かしやすくなり気分も晴れます。



関節可動域訓練



体幹下肢筋力トレーニング

今後の
目標

- 歩行器を使い畑で野菜の収穫を継続することができる