

たから新聞

2020年10月
～第54号～
共立介護福祉
センターたから
〒400-0034
甲府市宝 1-4-16
デイサービス
TEL: 223-8102
ショートステイ
TEL: 223-8103

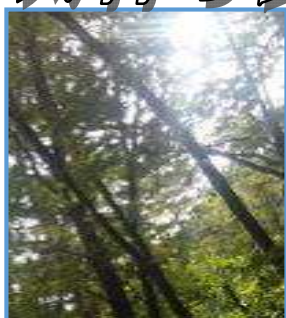
デイサービスでは、感染対策を行い「荒川ダム」までドライブに行きました。参加された方の中には久々にドライブへ行かれる方もおり、とても喜ばれていました。新鮮な空気と開放感あふれる景色の中で、リフレッシュすることができました。



涼しくて気持ち良い～



荒川ダム



行って来ました!

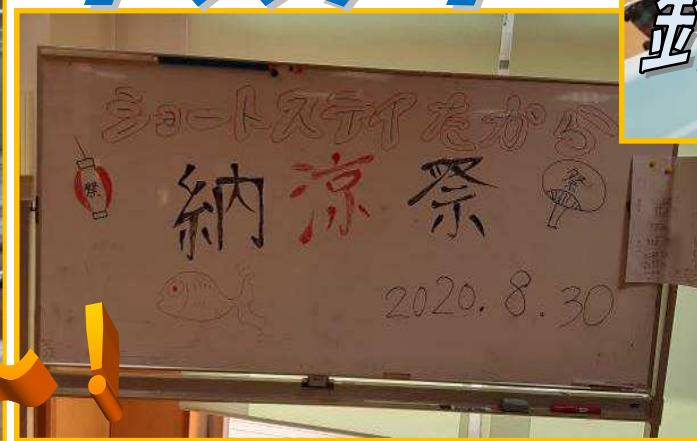
ショートステイ



釣れた～



せ～のっ!
ヨイショ～!



ショートステイでは8月末に納涼祭を開催しました。新型コロナの影響でほとんどのイベントを自粛せざるを得ない状況でした。その中で年に一度の大イベントである納涼祭を何とか開催して利用者様に楽しんで頂こうと思い、職員一丸となり感染対策を行い、納涼祭を開催することが出来ました。

規模を縮小してソーシャルディスタンスを保ちながら、お神輿やスイカ割り、ヨーヨー釣り、チョコバナナなど皆さん笑顔で楽しんで下さいました。

こむら返りの対処法

みなさんは夜中に、「あっ、いたたた！」とふくらはぎや足先の痛みで飛び起きた経験、ありませんか？

こむら返りは、筋肉が急に、勝手に収縮する発作で、**ふくらはぎ・太もも**だけでなく、上体を多く使う方では、**指、首、肩**など他の筋肉でも起こります。他に過剰な**運動・高齢・脱水・電解質異常・妊娠・肝硬変**など、こむら返りにないやすい要因があり、それらが重なり合って起きることもあります。従って、あまりに頻繁に起きるときは、病と関係がある場合もありますので、かかりつけ医にご相談ください。

こむら返りを予防するストレッチ

① 足首の運動（かかとUP / つま先UP）

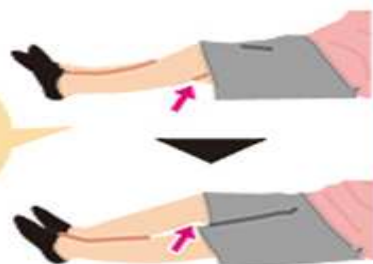
足の血行を促し、冷えやむくみの改善や予防になります



② 足トントン

長座の姿勢で手は後ろにおきます。気持ち良い強さで、足を上下に動かしましょう。呼吸は自然に

膝を持ち上げるようにして運動しましょう



③ 内外運動

足を開き、つま先を内外内外と動かします。ももの付け根から動かすように意識しましょう



④ ふくらはぎのストレッチ

壁を使ってストレッチ。かかとの位置は真っすぐを意識しましょう

