






発行 至誠ホーム 旭 博之 / 調布市菊野台1-52-4 / TEL 042-488-1300

# 無料出前講座

地域包括支援センター至誠しばさきでは、地域の自治会・老人会・商店街・サークルグループ・ボランティアグループや個人等のご要望に合わせて、福祉・健康についてなど出前講座を **無料** にて行います。お気軽にご相談ください。


講座をご希望の場合には、**5名以上**の参加者をお願いします。

## \*\*\*出前講座例\*\*\*

- 「介護保険について」 仕組み 利用方法 ... 
- 「調布の福祉サービス」 介護保険との違い 一般施策とは... 
- 「権利擁護事業」 成年後見制度... 
- 「認知症」  認知症サポーター養成講座 認知症ケア 対応方法... 
- 「その他」 口腔、栄養、転倒予防 排泄 移動 介護技術...

## インフルエンザにもご注意を!!

インフルエンザの流行する時期になります。いくつか予防法をご紹介します。

- 流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。予防には有効です。
- 外出から帰ってきたら手洗いとうがいをおこなひましょう。 
- 室内の換気を行い、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- 栄養と十分な休養をとひましょう。体に抵抗力がつき、かかりにくくなります。
- なるべく人ごみを避けましょう。やむを得ず外出する時マスクを着用しましょう。



### こむら返り (ふくらはぎの筋肉を「こむら」とも言います)

最近、気持ちよく眠っていたのに、急にふくらはぎの筋肉がつって、目を覚ましてしまうことはありませんか？「腓腹筋痙攣 (ひふくきんけいれん)」など言われますが、基本全身どこでも筋肉がある所はどこでも攣ります。



### こむら返りの原因 (高齢者に起きやすい原因として)

一般的に、高齢者のほうが、足がつりやすいといわれています。年齢と足が攣る事とどういう関係があるのでしょうか？人は加齢に伴い、体の筋肉の機能も衰え始めます。そのため、筋肉に力がない＝疲れやすい＝攣りやすい。同じ動作をしていても、60代で感じる疲労と、80代で感じる疲労でも差があります。骨粗しょう症などのカルシウム不足、下痢によるカリウム不足などでも起こりやすくなります。利尿剤やある種の漢方薬、民間薬などの薬剤も電解質バランスを崩すことがあります。アルコール依存症や胃摘出後数年たってからビタミン欠乏によって起こることもあります。最近ビタミン B1 不足による足のむくみがないかなども確かめておくことも必要です。

糖尿病、ある種の筋肉や神経の病気、甲状腺の病気でもこむら返りが起こりやすくなる場合があります。変形性腰椎症による神経症状としてこむら返りが起こることもあります。原因はたくさんあるので、足以外に筋肉にけいれんが起こるなど、頻回なこむら返りでは医師に相談することをお勧めします。



### こむら返りの予防となったときの対策

**運動** : 日頃から適度な運動を心がけて、筋力の衰えを減らす努力が必要です。ただ、筋力を維持しようと、必要以上に筋肉に負荷をかけ過ぎてしまうと、逆に筋肉疲労になってまたもや足がつる結果になりかねませんので、程々に。

**対応** : この痛みは長く続かないと意識して、攣った部位を伸ばす。ツボ押しも効果的です。こむら返りに効くツボとしては、「承山」や「承筋」などが知られています。「承山」は、アキレス腱の真ん中を膝のほうに上がってきて、硬い腱が柔らかい筋に変わるところにあります。「承筋」のツボは、ふくらはぎの筋肉の一番太いところの、真ん中にあります。

**食べ物** : マグネシウム (アーモンド、大豆、ひじきなどに多く含まれる。) カルシウム (牛乳など乳製品に多く含まれる。) ナトリウム (主に食塩から摂られる。) の摂取も効果があります。

**就寝時** : 布団は軽く、足元温めが原則。寝ている時は足の温度が低下し、布団の重みや重力のため足先ののびた状態になっているとこむら返りが起こりやすくなります。寝ていて、のびをする時にかかとを前に出すようにするとこむら返りは少なくなります。重ね履きソックスも有効です。



相談  
無料です

TEL  
042-  
488-1300  
FAX  
042-488-8831

いつでも、お気軽にご相談下さい!

