

今年の夏は猛暑であり各地で豪雨被害も発生しました。また体調を崩され来院される方も多くいらっしゃいました。毎年異常気象といいながらそれが通常となり、予想を超えた気候に対して『決して他人事ではない』と私自身肝に銘じています。被害を最小に抑える事前の対策とともに、普段からの健康管理にも気をつけたいものです。

ところで、9月に夕診を急遽臨時休診させていただくことができました。それは台風の最接近がちょうど夕診の時間に重なること・かなり強い風や雨が予想され電車の運休も予想されたためです。基本的には台風接近時でも診療は予定通り行いますが、患者様やスタッフの安全も考え休診とさせて頂く場合もあります。大変申し訳ありませんが、『今日はどうか？』と思われる場合は、お電話にて確認いただければ幸いです。

-院長 刈屋英隆-

お知らせ

☆高齢者用肺炎球菌ワクチン (平成29年度助成対象者)

期限 ・ ・ 平成 30年3月31日まで

予約制 ・ ・ 希望の方は受付へ (当日に出来ることもあり)

持参 ・ ・ 今年度対象者通知ハガキ (ピンク色)

※助成対象者以外の一般の方も、ワクチン接種を行っています。

☆八尾市特定健診 (平成29年度対象者)

期限 ・ ・ 平成 30年3月31日まで

予約不要 ・ ・ 毎日

持参 ・ ・ 保険証・受診券

食事 ・ ・ 絶食

介護の日イベント開催

☆日程 - 11月 10日 (金)

☆時間 - 9:30~12:30(受付)

☆場所 - 当ビル 3階

☆内容 - ・ 介護相談 ・ お薬相談 ・ 健康相談 ・ 骨粗鬆症の検査

・ 動脈硬化検査(血管年齢) ・ 無料健康チェック

・ ハンドケアマッサージ

・ 介護食の試食 ・ 福祉用具展示

・ 工作 ・ サンタさんの家

・ 干支(戌)の箸袋

・ お花・粗品プレゼント

・ その他も検討中!!



介護・お薬・健康について、何かお困りのこと、よくわからない?とされていることがあれば、お気軽にご相談ください!!



仲間はずれ探し!!

目標20秒間

1匹だけ、顔の違う犬がいます。さて、どの犬でしょう??
答えは、裏ページへ





こむら返り

《 予防 》

こむら返りとは？

ふくらはぎや足の裏の筋肉が、突然にけいれん(過剰反応)を起こします。一過性で、不随(自分の意思とは関係なく動く)な骨格筋の強い痛みを伴う筋肉の痙攣です。



どのような人におこりやすい？



1. 疲労や運動に関連して起こる

- ・ 筋肉疲労
- ・ 運動不足
- ・ 突然の寒冷な場所による運動
- ・ 下腿静脈のうっ血
- ・ ふくらはぎ腓腹筋の過労
- ・ 冷水中の水泳、テニスのサーブでつま先立ちした時の一過性の運動不能

2. 水分、電解質、ビタミン不足にて起こる

水分 マグネシウム カルシウム カリウム	アルコールの飲みすぎ 下痢による脱水 スポーツで多量の汗をかく 妊娠中時
ビタミンE	マグネシウム、カルシウム、カリウムの吸収を悪くする

3. 下記のような疾患を持っている方に、起こることがある

糖尿病 肝臓疾患 腎不全 副甲状腺の疾患
腰部脊柱管狭窄症 閉塞性動脈硬化症

4. その他、

高齢者・妊婦・薬の副作用として

薬治療

- ・ 漢方薬・筋弛緩薬・抗てんかん薬 など
- ・ 消炎鎮痛効果の塗り薬や貼り薬
- ・ マグネシウム・亜鉛・ビタミンEが効くこともある

※主治医にご相談の上、お飲みください。



スタッフだより

事務の松本です。

朝晩涼しくなり過ごしやすい季節となりました。皆さんは普段から何か運動はされていますか？私は子どもの時からスポーツが苦手で、今でもほとんどやったことがありません。身体を動かすのに丁度いいこの季節に、今年こそ体力作りに取り組みたいと思っています。いつも三日坊主で終わってしまうので、簡単なことから始めて続けられるようにがんばります。



答えは・・・
向かって右下の
犬の鼻です。

食事

・ カリウム、カルシウム、マグネシウムの電解質を補給
野菜・果実・海藻類・牛乳・小魚をバランス良く食べる。



野菜は、煮るとミネラルが流れ出すため、煮汁も料理に使う。
カリウムなどのミネラルが豊富な牡蠣も良い

・ ビタミンB1 (筋肉代謝に重要な成分) 卵・豚肉・ぬか漬け

・ ビタミンE (電解質の吸収をよくする成分)



※食事でしっかり摂るようにする。

運動前

・ 準備運動をかかさない。

・ スポーツドリンクなどを飲んで、水分や電解質を補給。



寝る前

- ・ ふくらはぎの筋肉を伸ばすマッサージやストレッチをする。
- ・ 手で足の指先を持ち、ゆっくりと手前に引き寄せて足首の背側やふくらはぎを伸ばす運動。
- ・ 冬によくなる人は、寝る前に入浴などで脚を温める
- ・ 仰向けで重い布団をかけると、足首が伸びてふくらはぎが緩むので、横向きか、軽い布団をかける。

もし、 起こったら!!



- 優しくマッサージ
 - 固くなっている筋肉を伸ばすようにやさしくストレッチ
 - ふくらはぎのこむら返りの場合
 - ① 膝が伸びるように片手で抑えて座り、もう一方の手で足首をそらすように起こす。
 - ② 脚の先にタオルをひっかけて引っ張る。
 - ③ 他の人に脚の裏を押してもらう。
 - ④ つま先立ちのまましゃがみ込むとある程度回復する。
- ※ 様々な骨格筋が頻回に繰り返す場合は、病的なものと考え。早期に神経内科医に相談されることをお勧めします。

