

デイサービス



医務室だより

最近歩くスピードが遅くなったり、すぐに痛みを感じたりつまずきやすくなっていませんか？50代以降になると、足の筋肉や骨が急に衰えて思うように動かさず不調を感じる事が増えてきます。そこで、今回から何度かに分けてシリーズで足の健康についてお伝えしていきたいとおもいます。初回こむら返り

寝ている時や、たちっぱなしの仕事中などに突然起こる激痛、ふくらはぎや足の裏などの筋肉がつる症状がこむら返りです。原因は筋肉疲労、日頃の運動不足や身体の電解質（ミネラル）の異常で起こると言われています。

加齢と共に起こりやすくなり、男性より女性のほうがなりやすいようです。

一過性の痛みは安静にして水分や塩分を摂る事で改善されます。

しかし筋肉量が減少し、決行不良で身体が冷えた状態だと慢性化する事があります。

軽い運動を心掛けると共にカリウムやマグネシウムなどの栄養を十分に摂りましょう。

一日量として男性で 340mg～370mg、女性で 300mg～330mg が基準量です。カリウムは野菜や果物に、マグネシウムはナッツ類、藻類、大豆、大豆製品、魚介類、抹茶、切り干し大根に多く含まれます。一種類に集中して取るのではなく、バランスよく摂る事がカロリーや塩分の摂り過ぎを防ぎます。

こむら返りに悩まされている方、試されてみてはいかがでしょうか。

参考文献 健康生活向上マガジン 健康 Salad
看護統括 橋本孝子

寒い時期ではありましたが、室内で様々な企画を行い沢山の笑顔を見る事が出来ました。これからも季節に応じた企画を楽しんで頂けたらと思います。

編集担当 3AB 伊賀祐香里 3CD 別所真知子



社会福祉法人 再命会

電話(代表)079-264-8170

FAX 079-264-8171

URL <http://www.izuminomori.com>

メールアドレス info@izuminomori.com

いづみのもい

平成31年 4月号



やわらかな春の陽射しの中、泉の杜周辺の桜も満開の花を咲かせ、私たちを楽しませてくれています。心地良い春風に誘われ、利用者様からも「いいお天気だから、どこかにお出かけしたい気分になるね」という声をよく聴くようになりました。

そのお気持ちに添えるよう、お散歩や様々な企画で利用者様と一緒に季節や自然を感じていきたいと思えます。

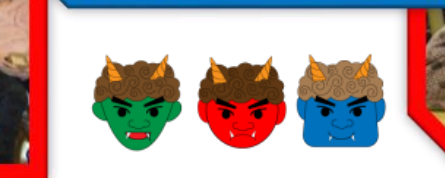
4月号は2～4月の利用者様のご様子を一部ですがご覧いただけたらと思います。

皆様も春のよき日をどうぞお健やかに過ごしてください。

HAPPY BIRTHDAY



お茶会企画



おはぎ作り



ベビーカステラ作り



お花見

