

うえるはうすだより 4月号

編集 ウエルハウス川西
行事・レクレーション委員



春の暖かさを感しながら～雛祭り～



今月はフロアごとにひな祭り会を行いました。
二階フロアではひな祭りにちなんだクイズ大会とカラオケを行いました。
クイズはとても盛り上がり、予定していた時間を押すほど楽しんでいただけました。答えの後に豆知識を披露すると「いい勉強になった、ありがとう」と喜ばれていました。クイズの後はみんなで歌を歌い、最後に雛人形と記念撮影をしました。「私いい顔してるね」と写真を見て喜ばれていました。
「また来年も雛人形と写真を撮りたいからリハビリ頑張りたい！」と意気込みも聞かれ、桜も開花してきており、春を感じる事が増えました。二階フロアからは綺麗に桜が見れるので満開になるのが楽しみです。



雛人形の前でパシャリ



☆リハビリテーション科より☆

～こむら返りの原因と対策～

みなさま、こんにちは。

今月は、『こむら返り』の原因と対策についてまとめました。最近、通所リハビリに通う利用者様からよく受ける相談内容として、「こむら返りが起こるんやけど、どうしたらいい？」と聞かれることがあります。

◎「こむら返りとは？」

こむら返りとは、ふくらはぎの筋肉が突然けいれんし、激しい痛みを伴う現象です。夜間や朝伸びをした際に起こりやすく、高齢者の方によく見られます。

◎「こむら返りの主な原因」

- ★筋肉疲労…長時間の立ち仕事や運動不足などによる筋肉の疲労
- ★ミネラルバランスの乱れ…発汗による脱水や、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル不足
- ★血行不良…冷えや締め付けの強い服装による血行不良
- ★その他…特定の薬剤の副作用、甲状腺機能低下症、透析など

◎「こむら返りの対策」

- ◇水分・ミネラル補給…こまめな水分補給、バランスの取れた食事などでミネラル補給
- ◇ストレッチ…ふくらはぎや足首のストレッチ、アキレス腱を伸ばす運動
- ◇マッサージ…ふくらはぎを優しくマッサージ、入浴後のマッサージ
- ◇保温…入浴や足湯で温める、体や足元を冷やさない。日常的にできる予防策として、体や足元を冷やさないようレッグウォーマーの使用もオススメです
- ◇生活習慣の見直し適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠

◎「こむら返りが起きてしまった時の対処法」

- 筋肉を伸ばす…つま先を手前に引き寄せ、手が届きにくい場合は、タオルを引っ掛けて引っ張ってみてください。
- マッサージ…痛む部分を優しくマッサージする
- 温める…蒸しタオルやカイロなどで温めるふくらはぎの筋肉をゆっくり伸ばす
- 医療機関への相談…頻繁にこむら返りが起こる場合や、痛みがひどい場合は、医療機関への相談をおすすめします。持病や服用中の薬がある場合は、医師に相談しましょう。

やさいに

気温差が大きくなって体調を整えることも簡単ではありませんが、こむら返りの予防策が元気に過ごす一助になれば幸いです。

4/11(金)
です♪

☆お取り寄せおやつ☆

【桜饅頭と桜グリーンティー】

桜の葉を練り込んだ生地で、優しい甘さのこしあんを包んだ桜餅のような風味のお饅頭です。鹿児島県産オーガニック茶葉に桜の花と葉をブレンドした春限定の緑茶と一緒にご賞味ください。



緑茶が爽やか

編集後記

4月に入り暖かくなりました。今年は寒さが残っているのですが、桜の散り方が緩やかに感じます。最近ならすぐ暑くなりますが、このまま緩やかに季節が進行してほしいです。

行事・レクリエーション委員会

4月の献立



3日(木)	昼:	チキンカレーライス
8日(火)	昼: 行事食	梅ちりご飯、サワラの木の芽焼き、里芋の味噌がけ、かき玉汁果物
11日(金)	おやつ	お取り寄せおやつ
17日(木)	昼:	ちらし寿司
19日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「チーズケーキ」
21日(月)	昼:	ちゃんぽん麺
29日(火)	昼:	カレーうどん

介護老人保健施設 ウェルハウス川西
所在地：兵庫県川西市中央町15番25号

Tel：072-755-1031（代表）

療養棟：入所/130名（ショートステイを含む）

（一般療養棟100名、認知症専門棟30名）

通所/40名

協力病院：川西市立総合医療センター
ホームページ：<http://www.kyowakai.com/>



【アクセスMAP】

最寄駅

阪急「川西能勢口」

から徒歩約10分

JR「川西池田」

から徒歩約15分

☆4階フロアより☆

いつも感謝しています

4階では、毎食後テーブル拭きをして下さる利用者様がおられます。食後は食器を持ってこれられ、テーブル拭きをお願いすると、快く「いいよー私が出来る事だったら！」と笑顔で応えて下さいます。

また他の利用者様に優しく声を掛けて下さり、困っている利用者がいると、「職員さん、助けてあげてー」と教えてくれます。

若いころは働く事が大好きで、旦那様とよく旅行も行っていたと話してくれました。

「この仕事は大変やねー、身体大事にしてね！」と、おっしゃられ、その言葉に私たちもよりいっそう頑張らないと奮起します！

いつもありがとうございます！



今後の行事予定です

令和7年4月行事『お花見』
4月初旬に各階でお花見を行います。桜の下で写真撮影します。

令和7年5月行事『春の遠足』
5月の2週目、3週目に遠足を行います。バラ公園でバラを鑑賞予定です。

令和6年6月行事『映画鑑賞会』
6月2週目に各階で映画鑑賞会を行います。

面会に関する注意点

直接面会の月々土曜日の予約が不要になりました。

インフルエンザ、新型コロナウイルスの感染は落ち着いていますが、

① マスクの徹底

② 少しでも体調不良を感じたら面会を控えていただく事

この2点のご協力よろしくお願いいたします。