

MATSUMOTO NEWS

To bring a smile to each patients face

3月病院休診日

- ・日曜日
- ・祝日

3月院長不在日

- ・木曜日（午後）
- ・金曜日（終日）
- ・土曜日（午後）
- ・3月1日（土曜日）
- ・3月6日（木曜日）
- ・3月8日（土曜日）
- ・3月18日（火曜日）
- ・3月19日（水曜日）
- ・3月22日（土曜日）

※院長不在日は変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

ネット掲載はじめました

この度、院内に掲示しております新聞が
当院のHPからもご覧いただけるようになりました。
下記のQRを読み取るか、「まつもと整形外科クリニック」と
検索するとご覧になれます。

まつもと整形外科クリニック



寒さが厳しかった冬に徐々におわりがみえ暖かくなってきましたね。

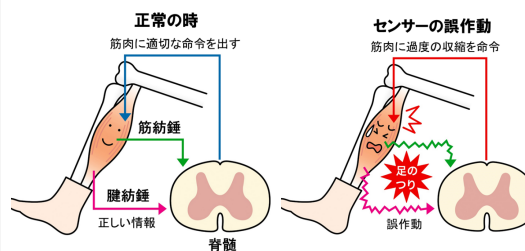
冬は寒くて運動が中々出来なかったという人は、春から運動を開始・再開しようと考えているのではないのでしょうか？春は寒暖差や環境の変化によって自律神経が乱れやすいとされており、適度な運動をすることでストレス解消となり自律神経を整えてくれるとされています。

その際によく起こることがあります、運動中と運動後の「こむら返り」です。そんな「こむらがえり」について一緒に学んでいきましょう！



こむら返りとは

こむら返りとは、筋肉が痙攣をしている状態を指します。神経から筋肉への指示が上手く伝わらずに過度に収縮をしてしまうことで痙攣がおこることをさします。



こむら返りとは、ふくらはぎの筋肉が痙攣することを表します。医学的には有痛性筋痙攣と言いますがふくらはぎは「こむら(腓)」とも言われるため、1番痛みが出るところをとり「こむら返り」となったようです。

こむら返りが起こってしまう原因は？

主な原因

- ①運動や労働による肉体的疲労
- ②発汗や水分補給不足による脱水
- ③ミネラルなどの電解質の不足
- ④血流不足や冷えによる筋肉の緊張
- ⑤加齢による筋力の衰え
- ⑥妊娠中のホルモンバランスの崩れ
- ⑦背骨の変形や椎間板のクッション機能の低下による腰の神経の圧迫

※上記などの様々な原因が組み合わせたり、こむら返りが現れると考えられます。



こむら返りを起こさないために

こむら返りの対策を5つご紹介します！

- ①足を冷やさない
- ②寝る前にむくみ対策を取り入れる
- ③ウォーキング等の運動習慣をつけ筋力を維持する
- ④こまめに水分補給をする
- ⑤食事でバランス良いミネラルを摂取する





来院の皆様

当院では、院内でのマスク再着用をお願いしています。ご自身や身近な人を“感染から守る”ため、引き続きマスク着用のご協力をお願いします。

介護保険 を使って 運動 をしませんか

お悩みを介護保険で解決できるかもしれません



まつもと整形外科では**デイケア**を通してサポートさせていただきます！
ご興味のある方はご連絡なくご相談下さい

介護保険サービス種

デイケア (通所リハビリテーション) 訪問リハビリテーション



メテボ了癒や 御島崎

- 特徴1 医療×看護×介護 24時間365日対応
- 特徴2 256室の 大型有料老人ホーム
- 特徴3 ご利用者様の 様々なニーズに対応
- 特徴4 あたたかな対応で 家にいるような心地よい サービスを



TEL: 092-410-2888
住所: 福岡市東区御島崎2丁目11-7
※まずはお気軽にお問い合わせください。

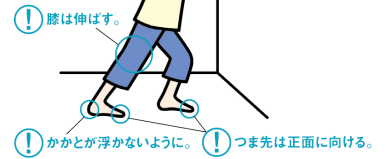
こむら返り予防のストレッチ

予防に効くアキレス腱のストレッチです。

- ①壁や椅子に手をつく。
- ②ストレッチしたい脚を後ろに引く。
- ③体重を前方にかけていく。

●ストレッチ【アキレス腱伸ばし】

壁や椅子に手をついて行い、少しずつ前方へ体重をかけていく。



寝る前に行いたいエクササイズ！

こむら返りの予防となるストレッチをご紹介します

☆脚を上げて休む

▷壁などを用いて脚を上げて休む。

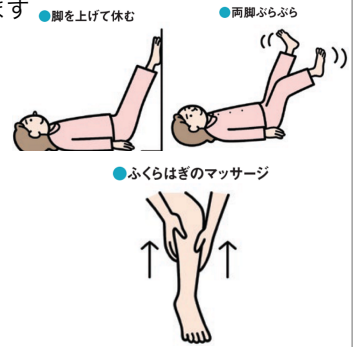
☆両脚ぶらぶら

▷仰向けになり両脚をあげてぶらぶらさせる。

☆ふくらはぎのマッサージ

▷ふくらはぎを下から上に向かってさする。

(強い力ではなく、優しくする)



こむら返りが起こった場合は??

どんなに予防をしてもこむら返りが起こってしまうことはあります。

そんなときの対応をご紹介します。

- ①こむら返りが起きている足の指を掴む。
- ②足先を体の方にゆっくりと引き寄せ、患部をのばす。
※無理やり伸ばすと筋肉が損傷し肉離れを起こすこともあるのでゆっくりと伸ばしてください。

Point 応急処置は患部を伸ばす！

こむら返りの応急手当



それでも、なかなか…

こむらがえりは大半が一過性とされています。その中でもたびたび続く場合は念の為循環器、神経内科、整形外科などを受診し内服などによる治療をおこなうことをおすすめします。こむらがえりなどは死に至る病気ではなく予後は良好です。しかし、大胸筋などで起こると心筋梗塞や狭心症と似たような強い痛みが胸にあらわれます。数分経過しても痛みが治まらない場合は早めの受診をしたほうがいいでしょう。

デイケア と デイサービスの違い



前回は介護保険証を利用することで受けることの出来るサービスについてご紹介をしました。

今回はその中の一部のサービスについてお話していきたいと思ひます。

皆さんも「デイサービス」・「デイケア」などという言葉聞いたことがあると思ひます。この2つは同じ意味と誤解されることがありますが、内容が異なります。サービスについて少しお話をしていきたいと思ひます。

デイサービス

自立した日常生活を送るための支援を受ける

食事や入浴などの生活支援がメイン

介護士、看護師、機能訓練員



目的

医師の指示の下、リハビリを通して身体機能の維持や改善を図る

サービス

専門的なりハビリ、診察などの医療的サポート



スタッフ

医師、看護師、理学療法士や作業療法士

デイケア