



やわらかな春の日差しがうれしい季節になりました。皆様ますますお健やかに過ごしのことと存じます。

また、先月の記録的な大雪においては、皆様にご迷惑をお掛けしてしまいましたこと、心よりお詫び申し上げます。

## リハビリスタッフより



今回は、足がつる・こむら返りについてご紹介いたします。

### ～足がつる・こむら返りになるとはどういう状態でしょうか？～

こむら返りとは、ふくらはぎの筋肉が急激に収縮（異常収縮）することによって足がつった状態になることで、激しい痛みを伴う症状です。こむら返りという症状は、ふくらはぎだけでなく、足首や太もも、土踏まず、指、首、肩など、いろいろなところの筋肉でも起こるのですが、ふくらはぎで起こるケースがもっとも多いようです。



### ～では何故その筋肉の異常収縮は起こるのでしょうか？～

筋肉の異常収縮は普段の日常生活の中でも起こります。特に以下の原因が関係していると言われています。

- ・ 筋肉の疲労
- ・ 運動不足
- ・ 水分不足、体液中の電解質の異常、ミネラル不足  
（特にカルシウム・マグネシウム）
- ・ 椎間板ヘルニア、糖尿病、動脈硬化、甲状腺異常などの疾病
- ・ 降圧剤、抗高脂血症剤、ホルモン剤などによる副作用
- ・ 妊娠中

などが考えられます。

4月号で、足がつってしまった時・こむら返りが起こってしまった時の対処をお伝えいたします。



## 看護スタッフより

今年の花粉情報では、スギ花粉は寒さや雪の影響で飛散量はあまり増えていないようです。

これから暖かい日や風の強い日などが増えると飛散につながりますので、花粉症の方は特にご注意ください。



## 介護スタッフより

2月は、節分にちなんで鬼の顔をしたピンを倒すボーリングとスタッフが鬼のお面をかぶり、玉を豆に見立てた玉入れのゲームを行いました。両方とも、とても盛り上がりました。



また、3月の雛祭りに向けて雛人形を作っていました。細かい作業に皆様手間取っていましたが、綺麗なお内裏様とお雛様、三人官女、五人囃子が出来て、とても喜んでいらっしゃいました。

3月のカレンダーは、ふきのとうを製作しました。このカレンダーを見て、春を感じただけたらと思います。

