

まるめろ4月号

介護支援センターあけぼの会
弥生苑デイサービス№276
2023年4月1日発行

新年度を迎えて

今年も桜がきれいな時期がやってきました。先月は、暖かい日が続いて少し早めの開花となりましたが各地の桜がキレイに咲いています。弥生苑でも立派な桜を見ることができました。

世間では、コロナウイルスが2類から5類へと変更となる日が5/8(月)と正式に決定しました。社会の動きが大きく変わっていくと思われませんが、弥生苑では、引き続き感染症対策を継続していく運びとなりました。皆様には、ご迷惑をおかけいたしますが、今後も乗車前検温、マスクの着用、こまめな手洗いうがい、手指消毒等のご協力をお願いいたします。

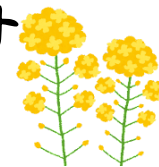
3/25(土)には、毎年恒例となっているお花見御膳を提供いたしました。いつもの昼食よりもボリューム感がありましたが、皆様しっかりと召し上がっていました。お客様からも「美味しかった」と好評の声が聞かれていました。

4月よりお食事の新たなイベントを計画しておりますのでお楽しみにしてください。



新しいお仲間紹介

一名の新しいお客様がご利用になります



4月単発アクティビティ

- ・4月 4日(火) 折り紙教室
- ・4月 7日(金) 頭の体操
- ・4月 10日(月) 季節の折り紙飾り
- ・4月 14日(金) 小鳥作り
- ・4月 18日(火) こいのぼり作り
- ・4月 20日(木) アクリルライト作り
- ・4月 22日(土) こどもの日飾り
- ・24日(月)~29日(土)カレンダー作り



季節の折り紙飾り



アクリルライト作り



折り紙教室



こいのぼり作り



4月生まれの方



三名のお客様が誕生日をお迎えになります
おめでとうございます!



保健だより ～肩こりについて～

●肩こりの原因は？

30代くらいから肩周辺の筋肉や腱などのしなやかさが失われ、筋力や機能が低下します。そのため中高年になると肩の痛みや肩こりがおこりやすくなります。

●肩の症状 原因チェック

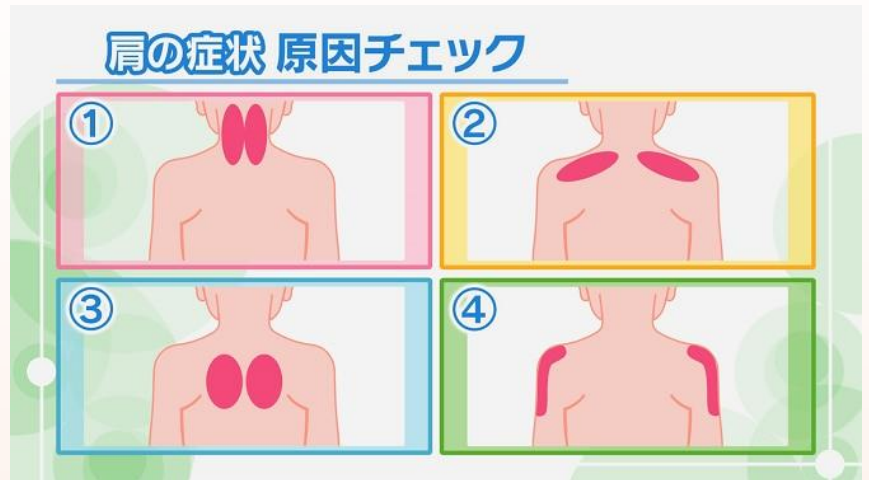
肩の周辺にこりや痛みを感じる場合は、どこに症状が出ているかチェックしてみましょう。

①首の裏側

②首の付け根から肩にかけて

③背中の中肩甲骨の内側

④肩から上腕部にかけて

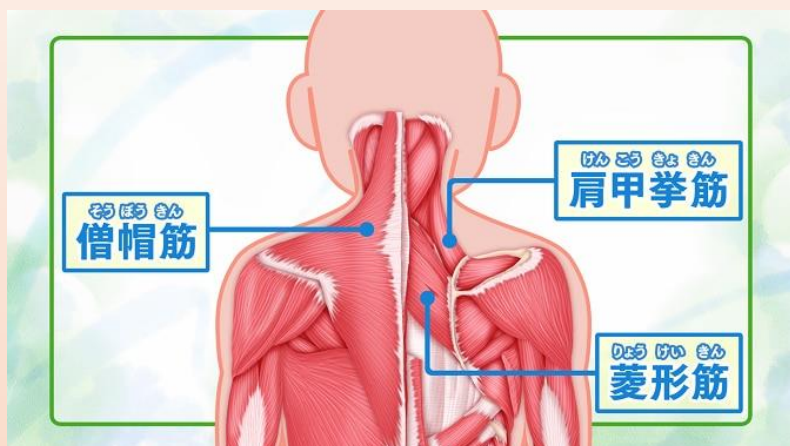


●腕の重みが肩こりの原因

肩こりは、腕の重みを引き上げる筋肉の疲労によって起こります。

腕の重さは片腕で、5～6 kgほどです。この腕を引き上げている筋肉は、首の後ろにある肩甲挙筋と僧帽筋や菱形筋です。この3つの筋肉に運動不足や肩の使いすぎ、長時間の同一の姿勢、姿勢が悪いなどの原因で疲労がたまり、肩こりを起こします。

こうした肩こりは、運動不足や肩の使いすぎなどの生活習慣を見直したり、姿勢を正しくする事によって改善が期待できます。



肩以外の病気が原因?チェック

- ① 体を動かしたとき息切れしやすく
- ② 目の奥の違和感
- ③ 頭が重く感じる
- ④ 舌に歯形がついている
- ⑤ 上まぶたが黒目の真ん中までかぶさる

●肩こり以外の症状がある場合は心筋梗塞・狭心症の可能性も？！

肩こり以外にも下記のような症状があると、ほかの病気のリスクが考えられます。

①体を動かすときに息切れしやすくなった場合は、狭心症や心筋梗塞の可能性ががあります。これらの病気の場合、心臓の痛み以外に関連痛といって、肩などの心臓とは別の場所に症状を起こすことが少なくありません。特に、肩こりを突然感じて突然消える場合や、胸の締めつけ感を伴う場合は要注意です。

②関連痛とは、目の奥の違和感③頭が重く感じる症状や吐き気、頭痛のある場合は、脳動脈瘤の可能性ががあります。脳の血管にできたこぶが周りの神経を圧迫するため、こうした症状や肩こりが生じます。

④舌に歯形がついている場合は、無意識に上下の歯をかみしめ続けてしまう歯列接触癖の可能性ががあります。かむ筋肉などが疲労することで、肩こりが生じることがあります。

⑤上まぶたが黒目の真ん中あたりまでかかっている場合は、加齢や長期間のハードコンタクトレンズの使用によって、上まぶたを引き上げる筋力が低下してまぶたが下がる眼けん下垂の可能性ががあります。この病気は、中高年に多く、視界を確保するために無理にまぶたを開けようとしたり、首をそらしたりするために肩こりが起こりやすくなります。

●心筋梗塞・狭心症などの病気の疑いがあるので早めの受診を

「肩こり以外の症状がある」「生活習慣の見直しや体操を続けても肩こりが治らない」ときはまず整形外科を受診し、肩こり以外の症状があれば、必ず医師に伝えましょう。他の病気が疑われる場合には、適切な診療科を紹介してもらってください。

