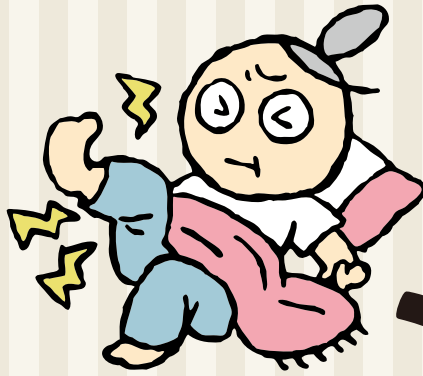


# 夏は特に要注意!

# こむら返り



「こむら返り」って何?

こむら(腓)はふくらはぎの意味で、平安時代から近世にかけて使われていた言葉です。

## 気をつけたい症状・病気

こむら返りには、神経の病気や、甲状腺機能低下症、アルコール依存症などの他の病気が隠れていることがあります。こむら返りが何度も起こる人で、次の症状や状態が当てはまる場合は、医師に相談しましょう。

- 腕や胴体の筋肉も痛くなる
- 利尿薬を使っている
- お酒をよく飲む
- 耐えられないほどの寒がり
- 体重が急に増えた
- 筋力が落ちてきている
- 痛みに鈍感になった

季節に関係なく、疲れ・ストレス・栄養不足はこむら返りの原因です!

## こむら返りが夏に起こりやすいわけ

### 運動不足

暑い季節は身体を動かす機会が減って、全身の筋肉が固くなりがちです。特に脚を動かさないと、ふくらはぎの筋肉が硬くなって、脚に溜まった水分が血管やリンパ管に戻りにくくなり、こむら返りが起こります。

### 塩分・ミネラル不足

汗をかくと、水分といっしょにカリウムやマグネシウムなどの塩分やミネラルが身体から失われます。血液中のミネラルが減ると、筋肉をうまく働かせることができなくなり、こむら返りが起こります。

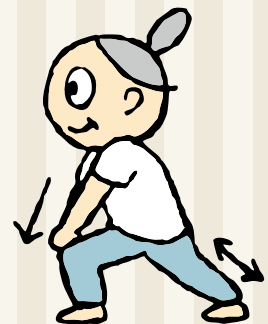
### 水分不足・冷え

汗をかくと、身体の中の水分が失われ、血がドロドロして血行が悪くなりがちです。また、冷房で足元が冷えるのも血行不良の原因。血の巡りが滞ると、こむら返りが起こりやすくなります。

## こむら返りの予防法

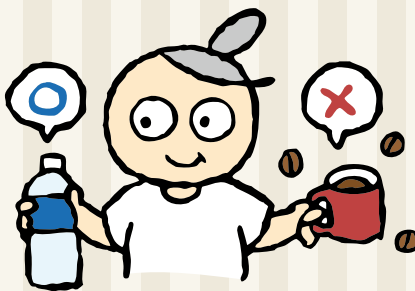
### 寝る前に軽いストレッチ

脚、特にふくらはぎの筋肉をやわらかくすると、こむら返りになりにくくなります。脚を前後に開いて、前のひざに手を置きながら、ゆっくりと前の足を曲げて、後ろの足のかかととはつけたまま、ふくらはぎを伸ばしましょう。



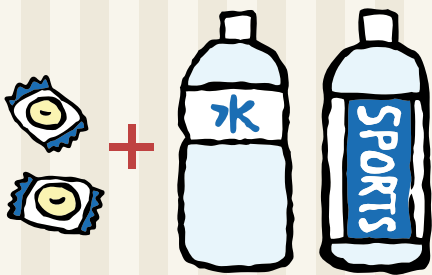
### お茶・コーヒーは控えめに

お茶やコーヒーに含まれるカフェインには利尿作用があり、せっかく飲んでも水分が尿になって出ていってしまいます。夏場に水分補給する場合は、カフェインの入っていない飲み物を選びましょう。麦茶は傷みややすいので、必ず冷蔵庫で保管。



### 水分と一緒にミネラルも

汗で失われたミネラル分は、水分だけでは補えません。スポーツドリンクなど、塩分を含む飲み物を選ぶか、塩飴などを一緒に摂るようにします。糖分が入っている飲み物は、腸で吸収しやすくなるので効果的です。高血圧の人・糖尿病の人は、塩分・糖分の量について必ず医師と相談を。





あげドーナツ



手づくりメロンパン

5種類とも  
手作りです!

最近のおやつから



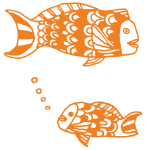
オレンジケーキ



かわりわらび餅



## 8月のカレンダー製作中



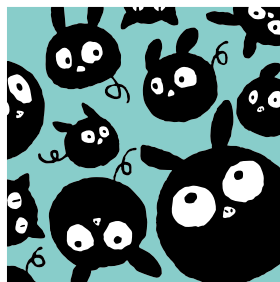
夏休みに入り、  
高校生のボランティアの方に  
手伝ってもらいながら  
カレンダーを作っています

デイサービス結ホームページ <http://day.yuinet.co.jp> Facebookも更新中! <https://www.facebook.com/yuimarlday>

なんとここ3年でワタシにも  
孫が3人もできまして、子供・  
嫁・婿・孫・猫と合わせるとかな  
りな人数になりました。た  
まにウチに全員が集まるととて  
も賑やかなことになります。  
ワーワー泣いているのがいたり走  
り回っているのがいたり猫に噛ま  
れているのがいたりで大変です。  
障子も穴だらけに  
なります。

で、そのうちの  
一人で、活舌がま  
だしつかりしない  
孫がバアちゃんを  
呼ぶので、家内に  
「オニババって呼ん  
どるでー」という  
と「なにがオニバ  
バや! 向こうのば  
あちゃんとは別さ  
せるためにトミババと呼ばせと  
るんや。オニババと聞こえるん  
はアンタがそう思うとるからそ  
う聞こえるんや」と怒られま  
したです。そうやったんや。しか  
し、一度そう聞こえると何回聞  
いてもオニババとしか聞こえま  
せんですな。

それにしても、普段でも物忘  
れがひどくなっているのに、こん  
なに人数が増えると、ワタシの  
あたまのキャパが完全にオー  
バーしまして、名前が急に出て  
きません。猫を孫の名前で呼  
んだり、一人の孫を呼ぶのに何人  
もの名前を口に出したりで大変  
です。なので、今後は子供以下の  
者たちはすべて「おい、お前」で済  
ませようかとも思って  
おります。ちな  
みに、街で出会う知  
り合いについては名  
前はたいてい急に  
出てきませんので  
「やあどうも。元気  
にしたしたはりま  
すか?」と当たり障  
りのない挨拶をし  
た後「あれはなんて  
いう人やったかいな  
あ?」という感じになります。  
そういうえば、昔エラそうにし  
ていた人はたいてい周りの人に  
「おいお前」と呼んでいたよう  
に思いますが、それは単に名前  
が覚えられないからだったので  
しょうねえ。ようやくその人の  
気持ちがあわかってきたような  
気がしますな。



## 所長コラム オオブリタ 日記

あ? という感じになります。  
そういうえば、昔エラそうにし  
ていた人はたいてい周りの人に  
「おいお前」と呼んでいたよう  
に思いますが、それは単に名前  
が覚えられないからだったので  
しょうねえ。ようやくその人の  
気持ちがあわかってきたような  
気がしますな。



居宅介護支援・訪問介護  
通所介護・介護タクシー  
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター  
ゆいまーるケアセンター総持寺  
デイサービス 結

茨木市沢良直西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875  
茨木市沢良直西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング



見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。