

睡眠中に足がつる理由

介護老人保健施設コスモス通り
通所リハビリ 理学療法士 川田 善幸

皆さんは寝ているときに突然足がつって、その痛みで目が覚めることはありますか？足がつる原因として、睡眠時の脱水、加齢による筋肉量の減少、血行不良、冷えなどが考えられます。足がつらないようにするための予防法として、

- ①バランスの良い食事を心がける
- ②ミネラルの入った飲料水の摂取
- ③筋肉量を上げる（両足を肩幅程度に開いて立ち、両手を前に伸ばしながらゆっくり膝の曲げ伸ばしをします。適度なスクワットを行うと、足の筋肉量を維持するだけでなく、血流改善がおき疲労回復につながります）
- ④筋肉をほぐしたり、ストレッチを行う（ふくらはぎに手のひらを添えて下から上へ軽く揉みます。強く揉むと筋繊維を痛めやすいので、優しく揉みましょう）

これらのことを行ってみてください。

クリスマス会



話題

団子さし



お楽しみセレクト水分



医療費控除のしくみ

郡山整形外科・リハビリテーション科
事務 箕内 真美

医療費控除とは、1年間に医療費を多く払った際に税金が戻る制度です。その年の1月1日から12月31日の間に本人や生計を共にする家族が支払った医療費の合計が10万円を超えた場合、所得控除を受けることができます。医療費控除額の計算方法は、医療費控除で戻ってくる金額=保険を使わず実際に支払った医療費-10万円です。医療控除を受けるためには申請が必要です。申請をするためには、確定申告書と医療費の明細書を作成して税務署に提出します。今年は緊急事態宣言が3月7日まで延長されたため期限が4月15日まで延期されています。期間を過ぎてしまった場合でも5年以内であれば申請は可能ですので、忘れずに申請をしましょう。



褥瘡予防について

褥瘡委員会 近藤 真由美

褥瘡とは、身体の一部が圧迫され続けることで皮膚に栄養が行き渡らず、壊死して皮膚潰瘍を生じた状態のことです。寝たきりの方に多くみられます。寝たきりの方に多くみられます。が、認知症や麻痺のある方にも起こりがちです。褥瘡の発生原因には、
①長時間の同一部位や補装具などからの皮膚への持続的な圧迫
②シートや寝具のしづれ、座位時すり落ちなど皮膚への摩擦やズレ
③下着やおむつ、尿取りパットなどによる皮膚の蒸れ、発汗や排尿、排便による身体の不潔と皮膚の湿った状態
④栄養不良、血行障害、運動・感覚障害、皮膚や筋肉、皮下脂肪の退化などの全身状態の低下があげられます。
褥瘡予防には、発生原因を除去することがとても重要です。また、日々から着替えや入浴の際などに皮膚の状態をよく観察し、発赤や皮膚の変化を見逃さないようにしましょう。



書初め

介護老人保健施設コスモス通りよりお知らせ

行事

4月 4/14 おやつイベント
4/23 誕生会



5月 日付未定 誕生会

6月 日付未定 誕生会

※新型コロナウイルス感染症の影響で、行事予定が定まっておりません。ご了承下さい。

床屋

4月 5日・19日



5月 10日・24日

6月 7日・21日

施設内の利用サービスご利用希望の方は、1階事務所までご連絡下さい。

郡山整形外科リハビリテーション科よりお知らせ

寒暖差が大きいため、自律神経が乱れやすく体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活とバランスのとれた食事をし、体調を整えましょう。手洗いうがいも忘れずに…。

