

## 感染症対応

インフルエンザを始め、新型コロナウイルス・その他感染症が流行しております。当施設では職員のマスク着用・手指消毒の徹底など感染対策は全く変更していません。

ご本人、同居の方などに体調の変化があった場合は、必ずご利用前に連絡をお願いします。

ご利用者の皆さまにもご利用時のマスクの着用や手指消毒をお願いしております、ご協力をお願いします。

## 提出物がある際のお願い

リハビリ計画書や保険証類、お薬手帳などの提出物がある場合は、送迎時に職員までお知らせください。

## ご持参のお願い

お薬が処方されましたら『おくすり手帳』や『薬剤情報』など、お薬の内容がわかるものをご持参ください。処方内容に変更がなくても、ご提示をお願いします。

## ひなまつり作り 13日(木)

お雛様とお内裏様の入れ物以外にも見本のような『うさぎさん』など通年飾れる入れ物もご用意しております。

木曜日はご利用曜日ではないという方もご参加いただけます。いかがでしょうか。作成費は800円です。



カトレアの施設の様子が  
ご覧いただけます。



カトレアブログの  
QRコード

# カトレアデイ新聞

東京都日野市日野本町6-3-17

TEL 042-589-2250

医療法人社団 英世会

介護老人保健施設 カトレア

第231号

令和7年1月27日発行

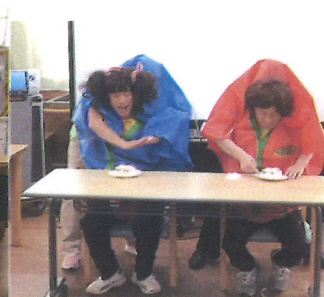
## 令和7年 初レク！ 年始めの日🍷

神主と巫女さんに扮した職員より『おみくじ』を引いてもらいプチ初詣を体験してもらいました。『初詣に行きたい神社ランキング』を動画で鑑賞！「ここ行ったことあるわ」や「初詣に行くと人がすごいよ」など、思い出話も出ていました。



## 新年会

二人羽織を行いました。ケーキとお化粧を行いどちらも大成功!!残さずきれいに食べられました。ごぼう先生体操を行い身体を動かしました。



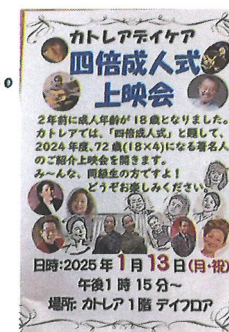
## カトレア塾

カトレア塾、大変盛り上がりっております!!  
ご参加お待ちしております。



## 四倍成人式 「全員同い年なの!？」

と驚かれています方が多かったです。



# 令和7年2月 デイケア月間シク予定表

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日
27	28	29	30	31	1 テレビ放送 記念日	2
3 節分	4 ♥ハート♥の ペンダント作り	5 おやつシク (ラーメン) 日本語検定の日	6 シク体操	7 衣料品販売 オリンピック メモリアルデー	8 ひな人形 作り	9
10 シク体操 カトシア塾	11 建国記念の日 看護師シク (安全入浴の日)	12 カレンダー 作り	13 ひなまつり 作り(有料)	14 ♥ バレンタイン イベント	15 歌声広場	16
17 看護師シク (減塩の日)	18 リハ体操	19 シク体操 フロアおやつシク (バームクーヘン)	20 歌舞伎の日	21 フラワー アレンジメント	22 猫の日🐱 フロアおやつシク (おてん)	23
24 📺 ぐるぐる 万華鏡作り	25 ハンド マッサージ 壁画作成 (チューリップ)	26 焼き芋販売 2月生まれの有名人紹介 誕生日会	27 2月生まれの有名人紹介 誕生日会	28 パン販売 歌声広場 カトシア塾	1	2

## 7日(金)衣料品販売

洋服・雑貨販売の『RISE』さんが来てくれます。

## 13日(木)ひなまつり作り

見本はうさぎさんですが、好きな入れ物を選べます。

裏面に詳細を載せています。

## 26日(水)焼き芋販売・28日(金)パン販売

購入希望者は、現金とエコバッグをお持ちください。

## カトシア塾 10日(月)・28日(金)

無料シク 4日(火)ハートのペンダント作り

8日(土)ひな人形作り

24日(月)ぐるぐる万華鏡作り

25日(火)壁画作成



# リハビリ室より



こんにちは。理学療法士の須藤です。

先日利用者様より「寝ているときに足がつってしまうのだけど、どうしたら良い？」と尋ねられました。そこで今回は、「攣る(つる)」についてお伝えします。

そもそも攣るとは身体にどのような事が起きているのでしょうか…

攣るとは…筋肉が突然収縮して硬直し、痛みを伴う状態のこと。ふくらはぎ、太もも、足の裏など、さまざまな部位で発生することがあります。メカニズム：筋肉の不随意収縮(意識していないのに起こる筋肉の収縮)によるもの。通常、私たちの筋肉は神経からの指令を受けて収縮と弛緩を繰り返していますが、何らかの原因でこのバランスが崩れると、筋肉が過度に収縮し続け、硬直した状態になります。これが「攣る」という現象です。



## 高齢者に起きやすい攣る原因

(1) 脱水：身体の栄養分の一部である電解質(ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム)は、筋肉の収縮と弛緩を調節する役割を果たしているため、不足すると攣りやすくなります。

(2) 血行不良：筋肉への血流が不足すると、酸素や栄養が十分に供給されず、筋肉が疲労しやすくなります。

(3) 栄養不足：ミネラル(特にカルシウムやマグネシウム)やビタミン(B群やDなど)の不足も攣りの原因となります。

## 攣らないようにする対策



(1) 寝る前に水分・塩分を摂取する。

(例:寝る前にコップ1杯のスポーツドリンク)

(2) 適度な運動、身体を暖かくしておくことで、血行を良くする。長時間同じ姿勢をとらない=リラックスできる姿勢で姿勢変換を適度に行う。

(3) ミネラルやビタミンが多く含まれた食事をとる。



攣ってしまったときは痛いと思いますが、優しくマッサージやストレッチを行ってください。