なるざ 健康新聞

NO.47 平成25年10月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目301番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/

== もくじ ==

1. 在宅生き生き便り
～安全に歩く～
2. こむら返りについて

担当：西・窪田

在宅生き生き便り ～安全に歩くということ～

Ａさん（左片麻痺）のリハビリを紹介します。
Ａさんは、電車に乗ることが好きで、北陸おでかけパスやぐるりんパスなどお得なキップを使っていろいろなところに出かけたそうです。行った先々のお話や変わった駅の名前など楽しいお話を聞かせてもらっています。おでかけパスなどお得なキップのこともＡさんに教えてもらいました（＾▽＾）

「また電車に乗って出かけよう」という目標で、リハビリを頑張っています。

現在は、外を安全に歩く練習を行っています。
安全に歩くために必要なことは、
足が動いてバランス良く歩くこと　も大切ですが、
「自分の状態や道路の状態を**よく知って、対処できる**こと」
がより重要なポイントになります。

リハビリでも、歩く時間を計ることや通る道の状態を確認し、対処方法を確認しながら「状態を知ること」を一緒に行っています。
Ａさんは歩くのに時間がかかりますが、ここまで行くのに何分くらいかかるか、自分は何分ぐらい歩けるか、を知っています。「この横断歩道を渡るには余裕がないのでなるべく前で待とう」「雨が降りそうなので病院までは行けないな」など自分が歩く状態を知って対処できるようになっています。

歩いていると町の人もよく声をかけてくれます。
歩きづらい姿をみせることは勇気がいることだと思いますが、町の人がＡさんの歩く状態を知っていることも、Ａさんの安全性をあげることにつながっています。

このような状態になると、一見、危なそうにみえる歩き方でも、安全だと言えると思います。安全に歩けることで、歩く機会が増え、さらに自分の状態を知り対処できることができ、歩く能力が向上することにつながっていきます。

p(´▽｀)q ﾌｧｲﾄｫ～♪

高齢者のこむら返りについて

少しずつ気温が下がってきて、肌寒いなぁと感じることも多くなってきたのではないでしょうか？　この時期になると、「夜、足がつって眠れなかった」という言葉を聞くことがあります。

「足がつる」ことを『こむら返り』と言い、これはふくらはぎの筋肉がけいれんしたまま戻らない状態で、強い痛みを伴います。高齢者は慢性的な運動不足のため、ふくらはぎの裏の筋肉が常に緊張した状態になっており、少し足を伸ばしたり、少し運動をしただけでもこむら返りを起こすことがあります。そこで今回は、こむら返りの原因と予防法、起こってしまった時の対処法について説明したいと思います。

こむら返りが起こる原因

①血行不良・・・寝ている時は足の温度が低下したり、布団の重みで足先がのびた状態になり、こむら返りが起こりやすくなります。

②体内の水分不足と電解質のアンバランス・・・運動などで多量の汗をかくと、血液中の電解質（ナトリウムやカリウムなど）のバランスがくずれ、こむら返りが起こりやすくなります。

③何らかの疾患・・・糖尿病、肝不全、骨粗しょう症など、何らかの病気の症状の一つとして筋肉の異常をもたらすことがあります。

こむら返り予防法

①一日を通した水分補給（１日１リットル以上）

②ミネラル補給・・・野菜や果物からミネラルをとり、海藻、牛乳、小魚などをバランスよく食べる

③運動時のケア・・・運動後はストレッチで筋肉をほぐす

④基礎筋力の向上・・・普段よりストレッチやウォーキングにより筋肉をつけておく

⑤発汗時の電解質の摂取・・・汗をかいた後はスポーツドリンクなどで電解質を補充する

こむら返りが起こってしまった時の対処法

運動中や睡眠中にふくらはぎがつった場合、足を前に投げ出して座り、つま先を自分の体の方に引っ張ります。つま先に手が届かない場合は、タオルを足先にひっかけてゆっくり伸ばしましょう。

周りに人がいる場合は、足裏を強く押してもらいましょう。

こむら返りが治まったら蒸しタオルで暖めたり、入浴や足浴をし、**血行をよくする**ようにしましょう。

筋肉の回復が早まるだけでなく、こむら返りの再発を予防できることにもなります。