

## ▶▶▶ お知らせ ▶▶▶

今後の休業日

10月14日（月）スポーツの日

11月4日（月）振替休日



VOL. 61

今月の

ティー

スペース

## 2024. 10月 竹村医院 通所リハビリテーション ” T-SPACE ”

### こむらがえり（足がつる）について

こむらがえりは「足がつる」とも言われる状態です。激しい痛みとけいれんが数秒～数分つづきます。激しい運動の後や疲れた日の夜に起こることが多いです。

頻繁に起こる場合、主な原因としては水分不足・ミネラル不足・運動不足が考えられます。



#### 主な予防法は4つ！

- 1 十分な水分補給をし、体内の老廃物を排出しましょう
- 2 筋肉の正常な動きの為に、マグネシウム（海藻類・ナッツ）やカルシウムをとりましょう
- 3 ふくらはぎを温め、血行を良くし冷えを予防しましょう
- 4 適度な運動をこころがけましょう。

「こむら」とは平安時代のふくらはぎの呼び名で、こむらがひっくり返ったように痛いから「こむらがえり」と言うそうです！

### 今月の利用者さま

60代 女性 要支援1 『 右股関節が痛くて生活が大変です 』

1年ほど前より左の股関節に強い痛み出現し通院治療開始、外来リハビリ終了に伴い、まだ痛み残存していたので通所リハビリに移行しました。開始当初は、右下肢を触ろうとすると痛みの為に全身の緊張が高まったり、右足をかばいながら歩いておられました。

リハビリでは全身のリラクゼーション、股関節周囲の過緊張のリラクゼーション、疼痛回避した代償運動改善の為に、股関節周囲の自動運動を促しながら正常な股関節運動での筋力強化を練習していきました。徐々に使っていなかった筋の力もつき、過緊張からくる痛みの軽減がはかれ自動運動も痛みなくスムーズに動かせるようになってきました。時々使い過ぎで痛みが再発することもあります。日常生活は痛み軽減し、杖なし歩行も安定してきています。

空き状況 R6/10/1 現在

	月	火	水	木	金
9:30~ 10:50	△	△	○	×	○
10:55~ 12:15	×	○	○	○	×
14:00~ 15:20	-	×	-	-	-

相談/手続き窓口設置、お問合せはこちら

電話：0739-26-6700

月・火・木・金曜 13:30-14:30

住所：田辺市東山 1-3-8

電話：0739-34-2331（直通）