

# 夏を楽しもう！！



夏の風物詩の一つ…スイカ割り（スイカは風船）を行いました！  
周りからの誘導の声を頼りに、皆さん上手にスイカヘー刀を入れる事ができていました。  
割るのは風船となりなしたが…ちゃんと本物のスイカも用意しています！  
おやつの中にはスイカを切り分け食べました！

## たから新聞

9月

今年規模を縮小してミニ夏祭りを開催しました。出店風のたこ焼きを召し上がり、皆さん「おいしい」とホクホクな笑顔でした。また皆で盆踊りや射的を楽しみました。射的では皆さん、欲しい商品をうまく狙い撃ちしていました！夏祭りは利用者様だけではなく職員も盛り上がり楽しみました！

2022年8月25日  
～第78号～  
共立介護福祉センターたから  
〒400-0034  
甲府市宝1-4-16  
デイサービス  
TEL：223-8102  
ショートステイ  
TEL：223-8103

美味しいね

よ〜く狙って

## 編み物大会

さてショートステイでは冬に向けて毛糸で編み物を行いました！！  
何が出来るかはお楽しみだそうです☺

### 共立介護福祉センターたから

当法人のホームページでブログを掲載しています。  
よろしかったらご覧ください。



左のQRコードを読み取るかURLを直接入力してアクセスしてください <https://ykf.or.jp/>





# 筋肉痛についてのおはなし

筋肉痛とは、運動後数時間から数日後に生じる筋肉の痛みのことです。運動直後ではなく、一定の時間が経過してから症状が生じるため、「**遅発性筋肉痛**」とも呼ばれています。一方、運動中から運動直後に生じる筋肉の痛みは「**急性筋肉痛**」と呼びますが、一般的には筋肉痛と言えば遅発性筋肉痛のことを指します。

通常は1週間以内に自然と良くなることがほとんどです。しかし、それ以上に痛みが続く場合には**線維筋痛症**や**リウマチ性多発筋痛症**など筋肉に炎症を引き起こす病気の可能性もありますので注意が必要です。

過度の運動によって生じる筋肉痛の場合には、痛みのある筋肉を必要以上に使わないよう安静を保ち、痛みや熱感がある時には十分に冷やすことで自然に症状が改善します。しかし、血行障害が原因と考えられている**急性筋肉痛**では、冷却することで血管が収縮しかえって症状が悪化する事があるので、患部を**ホットタオル**などで温めるとよいでしょう。これらの対処を行っても痛みが強い場合には、鎮痛薬の飲み薬やシップなどが使用されます。また、ダメージを受けた筋肉修復効果のある**ビタミンB群**、**ビタミンC**などや良質なタンパク質を取れるバランスのよい食事が推奨されています。

## ビタミンB群を多く含む食品



## ビタミンCを多く含む食品



## たんぱく質1日100gの目安

