

# 音楽演奏会

たから新聞

9月

2023年8月25日  
～第90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



先日、デイサービスとショートステイにウクレレ演奏、「サンテース」の方々に来ていただき、素晴らしい演奏を聞かせてくださいました。リンゴの唄や瀬戸の花嫁、先生などの歌を披露してくださいました。歌詞カードを見ながら大きな声で唄ったり、ウクレレの音色に聞き入る方などそれぞれの楽しみ方をしていました。

## 一緒に身体を動かそう！



ショートステイたから  
仲井所長



聴覚障害者情報センター様よりご依頼頂き、健康教室を開催しました。健康に生き生きと暮らし続ける体づくりを目指して【5つの基本ケア】のお話の後、楽しく和気あいあいと体操を行いました。



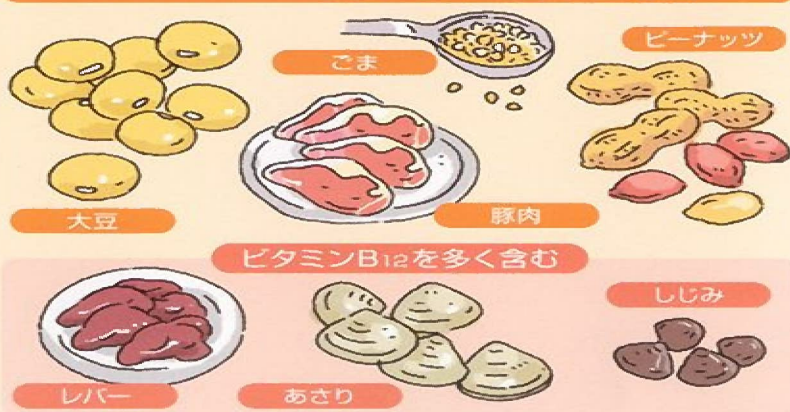
# 筋肉痛についてのおはなし

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。

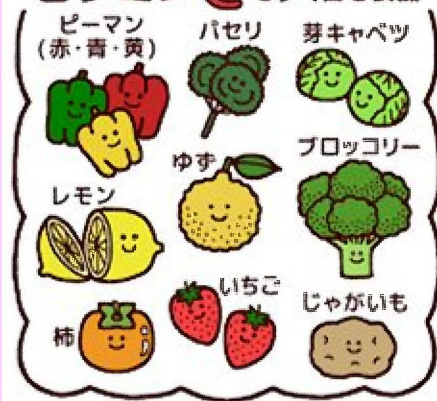
## ビタミンB群を多く含む食品



### ビタミンB12を多く含む



## ビタミンCを多く含む食品



## たんぱく質を含む食品

たんぱく質は、肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品、野菜や果物にも含まれています。

### 良質たんぱく質とは

体内の利用効率が高いたんぱく質を指します。



1日のたんぱく質量の半分は、良質たんぱく質から摂りましょう。

### たんぱく質を含まない食品



監修：日本臨床口クリニク 理事長 大山博司 医師

参考にして  
みてください。  
い。

