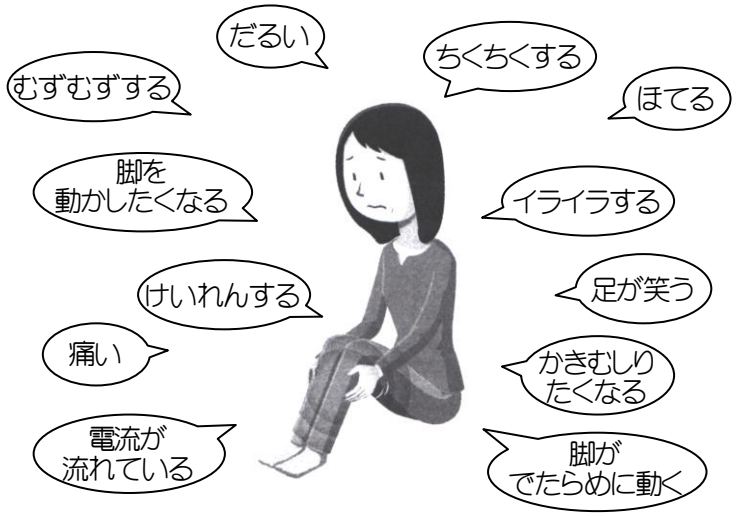
知っていますか？ むずむず脚症候群

夕方にリラックスしているときや、
夜眠りにつきときに、こんな症状はありませんか？



むずむず脚症候群はレストレスレッグス症候群とも呼ばれ、脚の内部に不快な感覚が生じ、その不快感のためにじっとしていられなくなる病気です。

むずむず脚症候群には、**4つの特徴的な自覚症状があります。**

1. 脚に不快な感覚がおこり、脚を動かしたくてたまらなくなる。
2. 安静にして、横になったり座ったりしていると現れる。
3. 脚を動かすと、不快な感覚が軽減する。
4. 夕方から夜にかけて強くなる。

【むずむず脚症候群のセルフケア】

カフェイン、飲酒、喫煙を控える 睡眠に悪影響を及ぼす）

軽い運動をする 就寝前にウォーキングやストレッチなど軽い運動）

適度な刺激を与える 温かいお風呂または冷たいシャワー、脚のマッサージ）

趣味などに集中 症状に意識が向きにくくなります）

鉄分の補給をする

四〇歳以上の中高年に多く、つらい症状や不眠で悩んでいる人は適切な治療によって症状を抑える事が出来ます。医師に相談して、質の良い睡眠と快適な生活を取り戻しましょう。看護師　大畠　とき子）

日記

「今年こそは、日記をつけよう！」と張り切って始めたのに三日坊主になってしまったことはありませんか。

日記をつけることは、脳の活性化にとても有効で、一日の出来事を思い出しそれを文章に書くことが、記憶力の強化につながると言われています。

日々の出来事を記録しておくと、一年前の今頃は、こんなことをしていたのかなと思い出にふけるのも楽しいでしょう。「書く事がない」と思ってしまいますが、内容はその日に行った場所、したいこと、会った人などもメモ書きにしておき、そこへ、感じたこと、思ったことを付け加えて書くのも良いのではないでしょうか。

私も、家計簿に、その日の出来事をメモしています。メモしておくと何か思い出したい時に便利です。

三日坊主にならないように、新しい年を機に日記をつけ始めたいと思っています。

（介護福祉士　向谷　真由美）

保健福祉実習を終えて

九月に三週間理学療法士の実習生を受け入れました。学生さんの感想を掲載いたします。

これまでの実習では急性期、慢性期病院での治療アプローチを中心に考えてきました。カルテ問診から情報収集を行った際も、家族構成や住宅環境、保険等の情報も当然調べていましたが、その情報が利用者様の在宅生活にどう関わっていくのかなど、深く追求して考えていく事は出来ませんでした。

今回曽山医院での保健福祉実習を経験する中で、実際に利用者様の自宅を訪問させて頂き、その在宅生活を垣間見ることで病院とは異なり、家族の介護量の重要さ、近隣との付き合い、坂道・店の有無等の住宅周辺の環境や手すり等をどこに設置するか、福祉用具の選択等の住宅環境がその方の障害や身体能力だけでなく、いかに大切で生活に密着しているかを知ることができました。

ここで得た知識は、新たな経験ばかりで私の視野を大幅に増やし、理学療法士として大きくステップアップさせてくれます。

三週間と短い実習でしたが、これから先の実習や仕事に就いた後も利用者様の生活を考えるうえで、とても大切なものになると思います。ありがとうございました。

（関西総合リハビリテーション専門学校理学療法士科　大伴　隼人）

予約は こちらから

電話：0799-62-5566（診療時間内）
インターネット・携帯電話：http://www.ukr.jp/soyama/（24 時間対応）
＊携帯電話からは右のＱＲコードからでも予約できます＊