



支援は御「縁」から「始」まります。私たち4人の支援専門員が「縁」あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

始縁だより

発行 令和元年 5月号

春の風に誘われて、花桃を見に行ってきました。

これから山の緑もきれいに映えて、さわやかな風が吹く気持ちの良い季節になります。あちこちで催し物が開催されるなど、お出かけの機会も増えて、楽しみです。

朝晩と日中の温度差が、年々大きくなってきているように感じます。また、突然に季節が逆戻りしたような寒い日もあり、体調を崩さないようにするのが大変ですね。

皆さんも季節の変わり目は、特に注意をしてください。



仁淀川町（引地） 花桃

《身体の痛み どのように対処していますか？》

足腰に痛み（腰痛、手足の関節が痛むなど）を訴える人の割合は、65歳を超えると4人に1人となっており、今後も増加していくことが予想されています。痛みの原因は、けがや炎症によるものや神経障害の痛み、生活環境や社会環境などによって生じるものなど、いろいろな因子が複雑に絡み合っている場合も多くあります。そのため痛みの原因を多面的に評価して、その人に適した治療やケアを選ぶ必要があります。

痛むからと安易に鎮痛剤を使用しても一時的な効果しかありません。長期的に痛み止めを服用すると、副作用のほうが多くなってくる心配があります。

また、痛むからと安静にしすぎると、身体の筋肉量が減り、関節が硬くなってしまい、いざ動こうとしたときに痛みが更に強くなる場合があります。筋肉は20分ほど動かさないだけで血流が悪くなります。

筋肉を動かすことで筋肉の血流は良くなり、痛みを軽減することができます。「痛いから動かない」ではなく「痛むからストレッチや軽い運動をして痛みを軽減させよう」に変えていくことが重要です。

一番大切なのは、医療機関を受診して痛みを正しく伝え、痛みとうまく付き合っていく方法を知ることです。

— 痛みをはかるポイント —

- ① 動いた時に痛むか、安静にしても痛いのか
- ② 痛みで夜中に目が覚めるか
- ③ どういうときに痛みがひどくなるのか
- ④ 痛みによって日常生活にどの程度、影響があるのか

