



残暑見舞い申し上げます。

立秋とは名のみの大変厳しい暑さがつづいておりますがいかがお過ごしでしょうか。

熱中症に気を付け、なお一層のご自愛をお祈り申し上げます。

王山 入所サービスをご利用者中の入所者様とご家族様へ

資格確認書の提出のお願い

令和7年8月吉日
リハビリセンター王山
施設長 坂口 寛秋

ご利用者様…ご家族様には、日頃より当施設の運営につきまして、ご理解ご協力を賜り深く感謝申し上げます。この度、入所サービスをご利用中の入所者様とご家族様に対しまして施設からのお願いがありましてご連絡させて頂きました。入所利用者様の多くは、病院受診時に必要となる国民健康保険証・後期高齢者医療保険証の有効期限が 令和7年7月31日となっています。

8月1日以降の病院受診(歯科受診など)時には マイナ保険証 か 資格確認書 が必要となります。

家族様によっては既にマイナ保険証を代行で作っておられる方もいらっしゃるかと思います。が、マイナ保険証では、入所中の急な体調不良で病院受診が必要となった場合は、一度家族様が王山にお越し頂いて病院受診のサポートをお願いすることとなります。つきましては全国の市町が7月中に発行される予定の医療保険証の代わりとなる 資格確認書の提出 を王山窓口までお願いいたします。

大変お手数ではありますが ご理解・ご協力お願いいたします。

【ご質問・ご相談窓口】

リハビリセンター王山 0778-51-7720
(朝8:30～夕方17:30まで)

《ディケア》

5 月に吟舞のボランティア『JK7』様が来てくださり、

・剣舞 ・詩舞 ・舞踊 ・フラダンス を披露していただきました。



6 月には二胡のボランティア『丹丹』様に来て頂きました。

ディケアのご利用者様に加え、入所のご利用者様も大勢参加し、大変盛り上がりしました。

『二胡』

2 本の弦で作られている弦楽器でニシキヘビの皮で作られています。

弓の方は馬のしっぽの毛を使っており涼しげなさわやかな音色を奏でます。





足がつる原因はなに？



利用者さまからこんなことをよく言われます。

「よく足がつる」「なんで足つるんやろ」「寝ている時に足がつって辛い」など…

足がつったという経験は多くの方にあると思います。

今回はどうして足がつるのか、どうすれば予防することが出来るのかお伝えしていきます。

—そもそも…足がつるってなに？

足がつるというのは、筋肉が過剰に収縮した(縮んだ)まま戻らない状態のことをいいます。

「こむら返り」と呼ばれることが多く、医学用語では「有痛性筋痙攣」といいます。

—どうして足がつるの？

メカニズムとして分かっていない部分が多いですが、[筋肉や腱の誤作動]とされています。

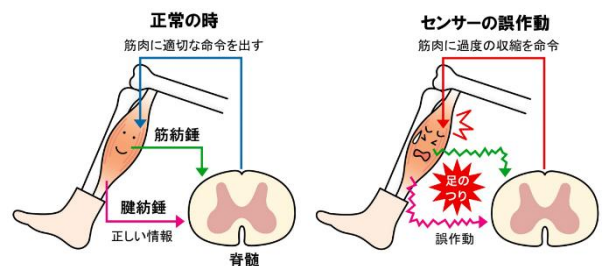
[筋肉や腱の誤作動]が起こる原因としては以下のようなことが挙げられます。

筋肉量の減少: 加齢や運動不足で減少。血行不良の原因にもなる

筋肉の疲労: 乳酸が溜まり、筋肉の動きが悪くなる

血行不良: 血流が悪くなり、筋肉の動きも悪くなる

水分不足: 電解質(筋肉や神経が働く上で必要なもの)のバランスが崩れ、動きが悪くなる



—足がつった時の対処法は？予防することは出来るの？

[対処法]

・ゆっくり引っ張りながらストレッチ

→痛みが落ち着くまで足首を自分の体に向けて曲げていく

[予防法]

・ふくらはぎを温める

→血行が良くなるだけではなく睡眠の質の向上やストレスの軽減に繋がるとも言われています

・寝る前にストレッチや体操を行う

→動かすことで血行が良くなり、リラックス効果も期待できると言われています



体を温めたり、水分摂取、ストレッチをして予防していきましょう！

《入所》

お誕生日を笑顔でお祝いしています！

4階入所では入所者様のお誕生日を記念して毎月写真撮影し、廊下に掲示しています。

職員手作りの花束(撮影用)を持って、皆さんとびきりの笑顔です!!

ご来所の際には是非ご覧頂き、暖かい日常のひとコマを感じて頂けたら幸いです♡



※画像は AI にて加工したものです。

Instagram(インスタグラム)開設しています！

王山の取り組みや利用者様のご様子等アップしております。

見ていただけた方は、「いいね！」やフォローをして頂けると

私たちも励みになりますので、よろしくお願いいたします。

QRコードが読み込めない場合は『 rehabili_ohzan 』で検索してください。



リハビリセンター王山

〒916-0025 鯖江市旭町 1 丁目 3 番 22 号

TEL : 0778-51-7720 FAX 0778-51-7718

URL : <http://www4.ttn.ne.jp/~ohzan/>

Mail:ohzan@wt.ttn.ne.jp