

小牧市第1 老人福祉センター

野口の郷だより

11月

第133号

トピック

- ◆2022年前期文化教室作品
- ◆野口の郷ふれあいウォーキング
- ◆健康情報
- ◆無料医師相談



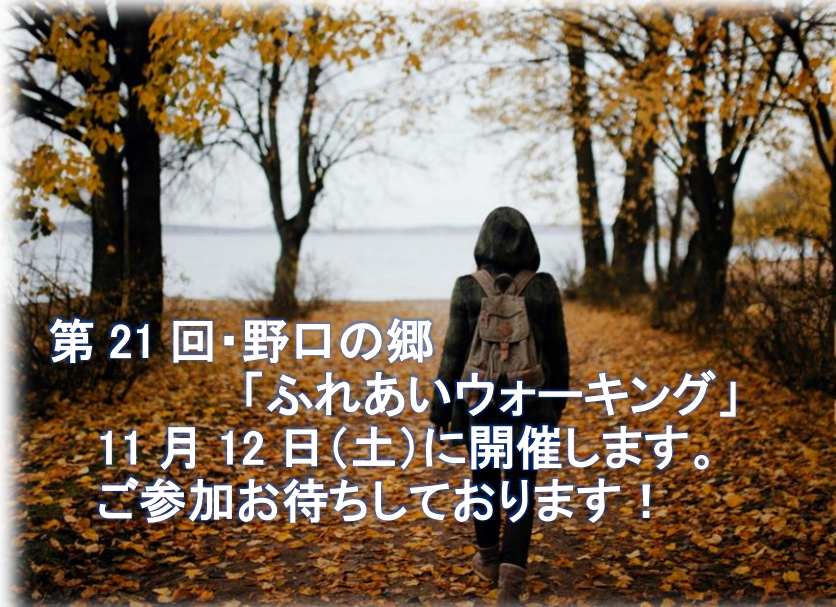
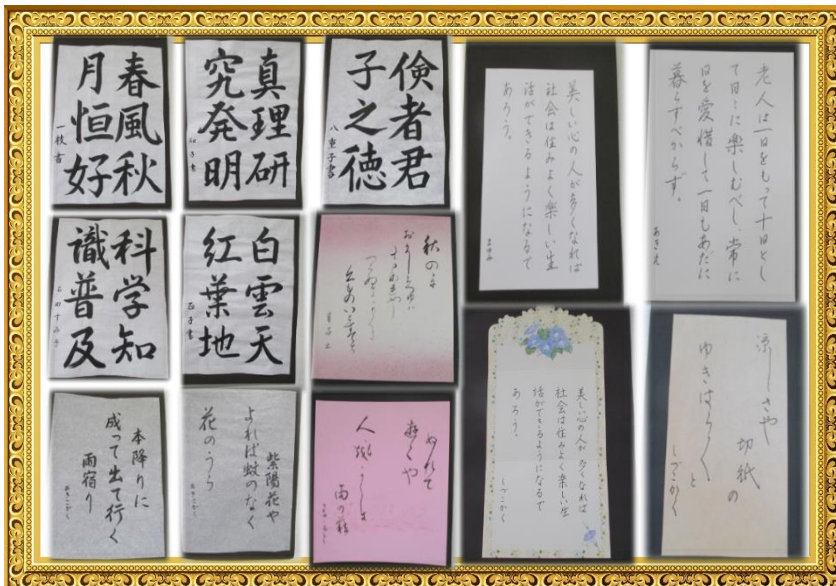
最新情報は
野口の郷
ホームページで!
← QRコード

発行元 特定非営利活動法人ワーカーズコープ

〒485-0806 小牧市大字野口 2426-1 Tel.(0568)79-1188



2022 年度前期 文化教室登録者作品(11 月末迄展示)



第21回・野口の郷
「ふれあいウォーキング」
11月12日(土)に開催します。
ご参加お待ちしております!

募集期間:10月22日(土)~11月11日(金)
11月12日(土)10:00 出発~13:00 頃帰着
対象:小牧市在住の60歳以上の方
集合場所:小牧市第1 老人福祉センター
定員:10名 料金:無料
その他詳細については、館内掲示及び
公式ホームページにてご確認下さい。

※新型コロナウイルス感染症対策の為、予告なく中止・延期される場合があります。

健康情報コーナー

高齢者のこむら返り、要注意！

足がつる、いわゆる「こむら返り」の経験は誰にでもあると思います。



「つる」とは、足や手などの筋肉が伸縮バランスを崩してしまうことで、異常な収縮を起こし、元に戻らない状態をいいます。



高齢者は加齢により筋力低下、慢性的な運動不足、水分不足でこむら返りを引き起こしやすいといわれています。

足がつる方は右の図を意識してみましょう！

⚠️一時的なものであれば必要以上に不安になることはありませんが、「足がつる」のは糖尿病や腎不全など思いもよらない病気を知らせるシグナルとして起こる場合もあります。気になる場合は、医療機関への受診をおすすめします。

✔️運動中のこむら返りが起こる方

こまめな水分補給と発汗後の塩分補給、運動後のストレッチやマッサージを行い筋肉の緊張を緩めましょう。さらに足を冷やさない様にしましょう。



✔️寝ている時にこむら返り（足がつる）が起こる方

ミネラルの補給と寝る前にコップ一杯の水を飲むようにしましょう。



✔️足の酷使や、筋肉疲労以外でも頻繁に足がつる方

食生活の見直しやこまめな水分補給により体内のミネラルバランスを心がけましょう。



カリウム(ミネラル)を多く含む身近な食べ物



ミネラルは筋肉の収縮や神経の伝達に関与するとても重要な栄養素で、筋肉細胞に働きかける役割はナトリウムとカリウムが担っています。筋肉の正常な収縮活動のためには、両方のバランスが大切です。ナトリウム不足は考えにくいものの、カリウム不足はありえます。目安量を意識しバランスの良い食事を心がけましょう。

カリウムの摂取目安量
男性 2500mg/1日
女性 2000mg/1日

<11月の無料医師相談 時間:14時~15時30分>

野口の郷開催

日程	担当医師
11/2 水	みさわこころのクリニック 三澤 真
11/16 水	小牧いとう整形外科 伊藤 岳史

※都合により変更又は中止となる場合があります。

※11月より順番予約制となります。当日 12 時より受付開始とし、予約表に名前の記入をお願いします。
※小針の郷での開催日等については、小針の郷または保健センターへご確認ください。

野口の郷及び小針の郷は、小牧市在住の満 60 歳以上の方が利用できる施設です。

開館時間 平日(月曜~金曜) 9:00~16:30

一般開放日(毎週土曜・第3日曜) 9:00~20:00

※一般開放日は小牧市在住の60歳未満の方も利用することができます。