



こんにちは、福あーるです。2月の色は紅梅色。梅の花の色に由来する、春の訪れを感じさせる柔らかな紅色です。まだ寒さの残る季節に咲く梅は、昔から春を告げる花として親しまれてきました。

さて、今回のテーマは「炎症」。体を守るために起こる炎症の仕組みと、炎症が起きたときの対処についてまとめました。ぜひ体のサインを知るきっかけにしてみてください。

炎症の5つのサインと対処法

ケガや細菌などの刺激を受けると、体は炎症と言う反応を起こします。炎症は体を守り回復させるための自然な防御反応です。医学では、炎症が起きたときの特徴を「炎症の5大兆候」として説明しています。

炎症の5大兆候

次のような変化が現れることがあります

炎症が起きたときの対処

急性期(ケガ直後など)

赤み、腫れ、熱感が強い場合は炎症が強く起きている状態です。

この時期は

- ・ 安静にする・冷やす・患部を軽く圧迫する
- ・ 高く保つなどの方法で腫れや痛みを抑えることが勧められます。



回復期(炎症が落ち着いた後)

腫れや熱感が落ち着き、筋肉のこわばりや慢性的な痛みが残る場合には温めることが有効な場合があります。

温めることで

- ・ 血流が改善する・筋肉が緩む・動きやすくなる
- といった効果が期待されます。

看護師からコメント

炎症があるときは、症状に応じた対応が大切です。安静にした方がよい時期と、少しずつ動かした方がよい時期があります。痛みや腫れが強いとき、動かして良いか迷うときには無理をせずご相談ください。ご自宅での過ごし方やケアについて一緒に考えていきます。



福あーる掲示板

新しい看板できました!



先日デイサービスにて演奏会を開催しました♪
今回もゲストをお招きし素晴らしい演奏会になりました。デイでは毎月素敵な催しを開催しています😊



建物外観の雰囲気に合わせたとってもお洒落なデザインとなっています!

お問い合わせはコチラ

福あーる訪問看護リハビリステーション

早良事務所 TEL 092-872-8090

(R8年2月1日から)〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21

太宰府事務所 TEL 092-555-7680

〒818-0105 太宰府市都府楼南4丁目13-16 都府楼南4丁目信家A-1

福あーるデイサービスセンター早良 TEL 092-235-2074

〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21

介護付き有料老人ホーム メディカルレジデンスKAI早良

TEL 092-821-0189

〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21