

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

簡単エクササイズ紹介 第2回

先月号より連載中の『知って得するリハビリ知識』。第2回は『腰痛に対するリハビリ』です。腰痛といっても、腰部脊柱官狭窄所、腰椎椎間板ヘルニアなどと診断される場合や、病名の付かない慢性的な腰痛に悩まされる場合も多いと思います。今回は慢性的な腰痛に対してお話します。

突然ですが、腰痛〇×クイズです！！

- ①腰痛がある場合、動かず同じ姿勢でいた方が良い。
- ②寝るときは、柔らかいベッドで、まっすぐ仰向け（あおむけ）になった方が良い。
- ③腰痛は腰の問題なので、脚を鍛えてもしょうがない。



図1

正解は・・・すべて×です。①ですが、長時間同じ姿勢でいると腰の筋肉が緊張し痛みに発展します。腰は**立っているときより座っているほうが負荷がかかります**。ですので**立って適度に体を動かす**ことが必要です。

②腰痛がある場合**ベッドはやや硬めの方がよい**です。体は骨盤部分が最も重く、ベッドが柔らかすぎると図1のように骨盤部分が沈み込み不良姿勢となります。また筋肉の連結の関係でまっすぐな姿勢よりも、図2のように**ひざ下にクッションを入れてひざを軽く曲げた姿勢**や横向きの姿勢の方が腰への負担は少なくなります。



図2

③立っているとき腰は足に支えられています。当然、脚が弱まれば腰の負荷は強まります。脚と腰を鍛えられる簡単エクササイズをご紹介します。図3のように、片脚はひざを立て、反対側のあしをまっすぐに持ち上げます。これを片脚ゆっくり10回ずつ行います。**ポイントはお腹～腰に力を入れ体を固定することです**。大きな木は根っこがしっかりしていますよね？それと同じで腰まわりが固定されないと足がグラグラしてしまいます。脚を上げる運動ですが、腰周りを鍛える練習でもあります！腰痛に悩んでいる方、是非ご参考にさせていただければと思います！

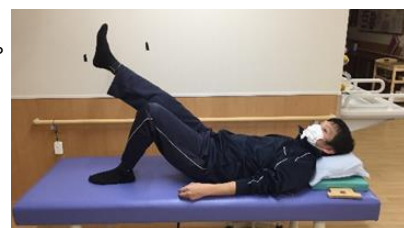


図3

次回は『肩痛のリハビリ』です。お楽しみに！！

今後の行事・イベント情報

12月行事のお知らせ
12月19日（月）～24日（土）



今年もあと一月となりましたね。気温も下がってきましたので、皆様お体に気をつけてお過ごしください。

さて、12月の行事は『クリスマス会』です。ボランティアの方々を招いての楽しいイベントを企画しておりますので楽しみにしててください！！



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	△	△	○	○	△

○：空き有り △：若干名のみ

スタッフの紹介

介護士の高木と申します。早いもので入社6年となりました。昨年は次男出産後のため、長い休みを頂き今年の3月に育児休暇より復帰し、たくさんの人に支えられながら仕事、家事、子育てに奮闘している毎日です。

「今自分に何が出来るか、これから自分に何が出来るか」を常に考えて少しでも皆様のお役に立つことが出来ればと思っています。デイサービスで仕事をしていると、人生の先輩から教えてもらう事がたくさんあります。これからも利用者様に「今日も来て良かった！」と満足して頂けるように頑張っていきたいと思っています。



介護職員
高木 千鶴