

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『びっくり!びくっと、ぎっくり腰!?!』

重い物を持ったときにかかわらず、立ち上がろうとしたとき、くしゃみをした時に、腰を痛めてしまった経験はありませんか?ぎっくり腰、正式には『急性腰痛』といいます。急激に発症した腰痛のことであり、その激しい痛みから『魔女の一撃』とも呼ばれています。ぎっくり腰の原因は解明されておらず、様々な状況から発症します。またぎっくり腰かな?と置いていても、椎間板ヘルニアや圧迫骨折などの整形疾患が潜んでいることもあります。ぎっくり腰=安静、と思われがちですが、動けないほどの激しい痛みを除いて、できる限り通常の日常生活を送った方が回復を早めるようです。コルセットや痛み止め、湿布を使用しながら、ゆっくりと運動を行うことも回復や悪化を予防するのに良いでしょう。

[腰痛の症状チェック]

- ・荷物を持ち上げようとし痛めた
- ・前かがみになると痛む
- ・長く座っていると痛む
- ・歩くと痛みが軽くなる



腰そらしの運動を行う。



腰曲げの運動を行う。



- ・長く立っていると痛む
- ・自転車に乗ると痛まない
- ・歩くと痛む
- ・うつ伏せで痛みが強くなる



※痛みが強くなる場合は中止してください。

ぎっくり腰はいつ起きるか全くわからず、また老若男女問わずに起きる腰痛です。普段から、お腹や腰回りの筋肉を柔らかくするストレッチや筋力アップトレーニング、無理な姿勢をとらないようにするなど、日常生活の中からぎっくり腰を予防していきましょう。
(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

9月の行事 夏祭り



9/16~9/21

日頃の感謝の気持ちを込めて、職員による演目をご覧ください。

お楽しみに☆

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

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索