

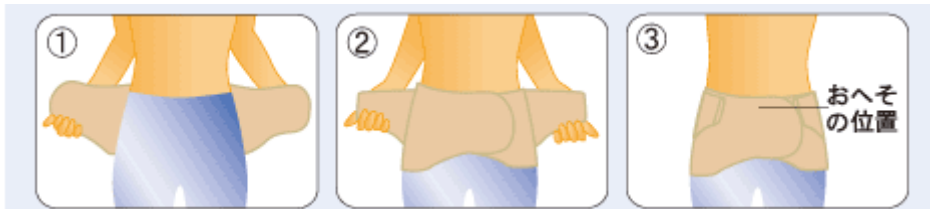
ケアステージタイムズ

今月のトピックス

「腰のサポートは、お腹をへこませる??」

腰の痛みで悩まされている方。腰のサポーター(コルセット)を使っている方は、どのように腰に巻いていますか? 「なんとなく腰の位置につけている。」という方はいませんか? もしかしたらその位置は間違っているかもしれません。

●コルセットの正しいつけ方



コルセットを装着する位置の目安は、コルセットの上部がおへそ、下部が骨盤の上です。

あまり上すぎると胃を痛めてしまう恐れがあり、正しい位置で装着していないと、骨盤や腰の骨を安定させることができなくなってしまうために、しっかりと確認をして装着しましょう。巻き具合はきつくても緩くても本来の意味をなさないため、深呼吸しても息苦しくないくらいの強さで巻きましょう。また時間が経つにつれて位置がずれてしまうため、こまめに付け直すようにすることが大切です。

コルセットは腰の骨を安定させるために使用しますが、根本的に治すものではありません。痛みが落ち着いているけれど、「痛くなったら困るから」という不安から長期間つけてしまうと、筋力が衰えてしまいます。また強く固定して動きを制限しすぎると、体をうまく動かせなくなり、腰以外のところに不調をきたしてしまうかもしれません。

装着期間については、かかりつけ医と相談をしてみましょう。そして、自分で作るコルセット・筋肉をしっかりとつけるために、運動を行っていきましょう。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

5月の行事 **創作活動**
5/1~5/8



鯉のぼりの貼り絵や紫陽花の部屋飾りを制作していただきます☆

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