

まきょう苑通信



2024年10月
第34号



発行：医療法人社団 松和会 介護老人保健施設
「まきょう苑」(年4回発行、創刊2016年4月1日)
〒259-1126 神奈川県伊勢原市沼目 6-1237
Tel: (0463) 92-8101 ☐ kikyo-en@showakai.or.jp

腰痛の要因は？

姿勢・動作要因

- ・作業姿勢
- ・身体機能



環境的要因

- ・生活環境
- ・作業環境



腰痛

個人的要因

- ・生活習慣
- ・運動習慣



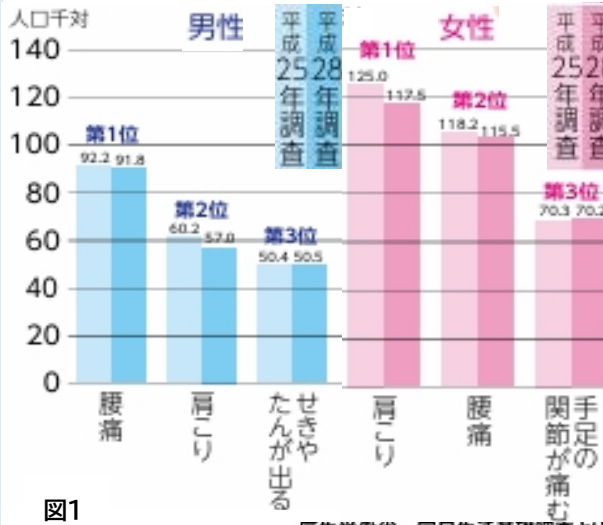
心理・社会的要因

- ・人間関係
- ・ストレス



左図の4つの要因は密接に関わり合っています。一つでも不具合があると腰痛のリスクが高まります。

腰の痛み



国民の80%が、一生に一度は腰の痛みを経験します。男性では最も多く、女性では2番目に多い訴えです(図1)。

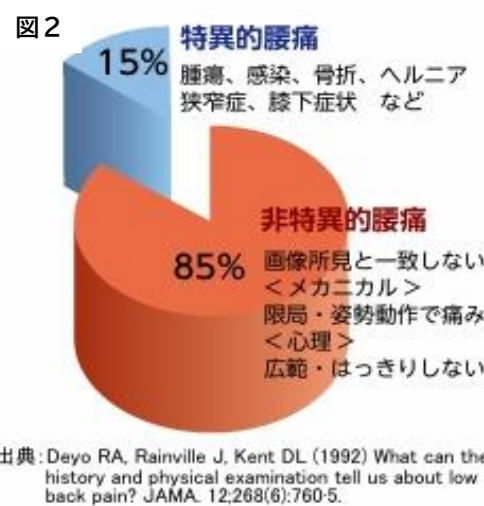
腰痛予防のための生活習慣



腰痛といっても原因や症状は様々です。腰痛にお困りの際は、まずは医療機関の受診をお勧めします。また、腰痛に関するお悩みや疑問などございましたら、まきょう苑リハビリスタッフにお気軽にご相談ください。

左図のように、前かがみ姿勢での持ち上げ動作や、身体を捻る動作も腰痛の発生の原因になります。腰に負担の掛からない動作方法を知っておくことが大切です。

痛みの種類



腰痛症のうち、レントゲン写真やMRI画像などで原因部分がはっきりしている腰痛を「特異的腰痛」といいます。腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛を「非特異的腰痛」といいます(図2)。

腰痛予防におすすめのトレーニング

ご自身の体力に合わせて、無理のない範囲で運動を行ってください。
(指導者：リハビリテーション部門 理学療法士 越地正樹)

② 腹筋運動



ひざを立てた姿勢から、息を吐きながら、おへそをのぞき込むように体を起こします。

- 10~15回行いましょう。

① ブリッジ運動



ひざを立てた姿勢から、息を吐きながら、お尻を5秒間持ちあげます。

- 1セット 10~15回
- 2~3セット行いましょう。

④ ももうらのストレッチ



息を吐きながら、背骨をまっすぐに保ったまま、前に傾けます。ももうらが伸びているのを感じながら、10秒間保ちます。

背骨を丸めないようにしましょう。

③ 両ひざ抱え込み運動



息を吐きながら、両膝を抱えて膝を肩に近づけるようにして20秒間とめます。

お腹の力を抜いて、お尻や腰がのびるようにしましょう。

腰痛を予防して元気に暮らしましょう



(リハビリテーション部門
スタッフ一同)

腰痛は腰を主とした痛みや不快感が生じる疾患です。骨などへの負担の他にも、様々な要因が腰痛の発症に関係していることがわかっています。

過度な安静や、痛みへの不安を抱えてしまうと腰痛慢性化の原因になります。腰痛に対して正しい知識を身に付けておくことが大切です。

通所

夏祭り開催!



ワニワニパニックで大奮闘!



8月19日(月)〜24日(土)、毎年恒例の「通所夏祭り」を開催しました。今年も酷暑となりましたが、ご利用者の皆様に涼を感じていただけるような企画を催しました。



みなさん揃って笑顔でニコリ♪

ききょう苑で採れた山桃を材料としたシロップを作り、それを使ったかき氷の提供を行いました。また、職員が小道具で手作りのワニワニパニックなどのゲームを行い、ご利用者の皆さまの笑い声があふれる楽しい時間となりました。今後、季節感を感じられる内容の行事を開催してまいります。

(介護部門 田中 健司)

通所

日本舞踊「美穂の会」



7月30日(火)、日本舞踊「美穂の会」の皆様に来苑いただき、ご利用者、職員ともに日本の伝統文化を楽しみました。「美穂の会」は、かつて通所のご利用者が所属し活動されていたというご縁で、今回、演舞をご披露いただくことになりました。



ご利用者の中には、一緒に口ずさむ方や、手を叩いてリズムを取る方など楽しみ方は様々でしたが、自然に口や手が動くことでリハビリテーションにも繋がるものと思われまます。ご利用者、職員共々、とても良い時間を過ごすことができました。

(介護部門 吉澤 香織)

入所

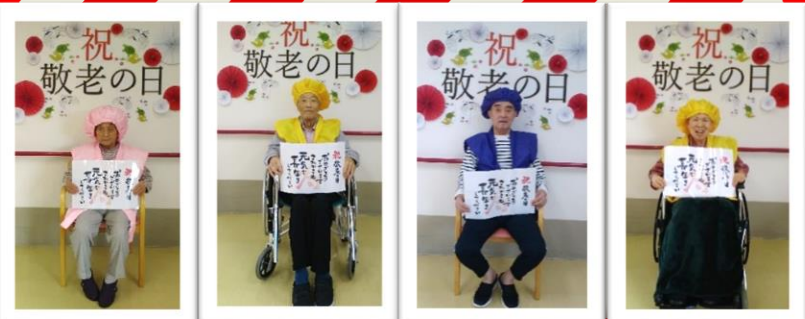
祝ききょう苑敬老会

9月16日(月)の敬老の日に、ききょう苑で敬老会を開催しました。

祝い年を迎えられるご利用者の方々を、たくさん笑顔の中、お祝いさせていただきました。

現在、ご入所されているご利用者の最高齢はなんと99歳!性別や年齢、お身体の状態やお気持ちなど、ご利用者によって様々ですが、「二期一会」を大切に、これからもご利用者の方々に寄り添った支援をさせていただきます。

(介護部門 部門長 岡部 大祐)



理学療法学科学生による実習

今年も9月、横浜リハビリテーション専門学校から2名の理学療法学科の学生が見学実習に訪れました。通所リハビリや訪問リハビリの実習を通じて、地域包括ケアシステムに関する様々な職種との関わりや、そこで働く理学療法士の役割を理解してもらうための実習を行いました。

我々理学療法士のように、将来、地域理学療法分野で活躍できる人材を今後育成していきたいと考えています。ききょう苑のご利用者におかれましては、実習へのご理解とご協力、誠にありがとうございます。

(リハビリテーション部門

主任 友利 隆太)



リハビリをしながら熱心に指導



創立記念祭開催のお知らせ

創立24周年、「ききょう苑創立記念祭」を、10月27日(日)に開催いたします。

この3年間は、The COVID-19 感染症予防のため、利用者のご家族、ご友人など、また、外部からのお客様には、創立記念祭へのご参加をご遠慮いただいておりますが、今年は、以前のような、入所者の皆さんとともに、一緒に、お祝い、楽しめる記念祭を企画しておりますので、お誘いあわせのうえ、是非ご参加ください。

内容の詳細につきましては、ホームページおよび案内のチラシを配布させていただきます。予定です。懐かしい、いろいろな模擬店をはじめ、お祭りの雰囲気を楽しんでいただければ幸いです。(※万が一、当日の感染症の蔓延状況によっては、中止または内容変更があることをご承知おきください。)

(創立記念祭実行委員長 和田 智一)



〈編集後記〉

暑かった夏も終わり、今年も早いもので10月となりました。気持ちの良い秋晴れの日は、空がとても高く感じられます。

寒暖差のあるこの季節は身体への負担がかかりやすく、身体の不調を感じる人が少なくありません。そんな「秋バテ」には、38〜39℃のぬるま湯にゆっくりと浸かることや、ストレッチなどの適度な運動が良いそうです。みなさんも身体の不調を感じたら、ぜひ試してみてください。

(介護部門 松尾 希望)

