



そよ風荘だより

2026 年
第 430 号
9 月発行

長雨が続く日もありますが、少しずつ季節は秋へと向かっております。
すすきやコスモスがきれいに咲き、風情を感じられます。

理学療法士による「腰痛改善（反り腰編）について」のお話しと 8 月のフロア
のご様子を紹介させていただきます。

ー リ ハ ビ リ 通 信 ー

今回のテーマ

理学療法士の中島です。今回は、『腰痛改善（反り腰編）』についてお話しをさせていただきます。

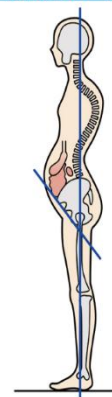
反り腰が原因で起こる腰痛

右の図をみてください。反り腰姿勢は腰が反りお腹が出ています。反り腰とは骨盤が前に傾き背骨が歪んだ状態のことです。

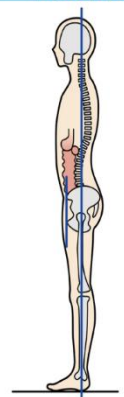
反り腰になる原因は、お腹と背中の中の筋肉のバランスが悪い、肥満や妊娠でお腹が出ている、などがあります。

反り腰になると、腰の筋肉への負担増加や腰の血流不良が起こり腰痛が生じます。他にも、反りがひどい状態が続くことで背骨や骨盤周囲の神経に悪影響が起こり、脊柱管狭窄症や坐骨神経痛が生じる場合があります。

反り腰（骨盤前傾）



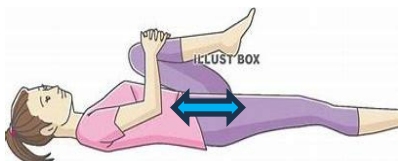
正しい姿勢



反り腰を治すために

お腹とお尻の筋肉を鍛えたり、固くなった筋肉を柔らかくすることが反り腰改善に効果的です。いくつか運動をご紹介します。反り腰に心当たりがある方は、無理の無い範囲で試してみてください。

腸腰筋のストレッチ



図の青い部分（腸腰筋）のストレッチです。

仰向けに寝た状態で片方の足を曲げていきます。

伸ばしたままの足は上に浮き上がらないように我慢してください。

お腹の筋肉の運動



仰向けに寝た状態で自分のおへそを見るように顔を起こしましょう。

お尻の筋肉の運動

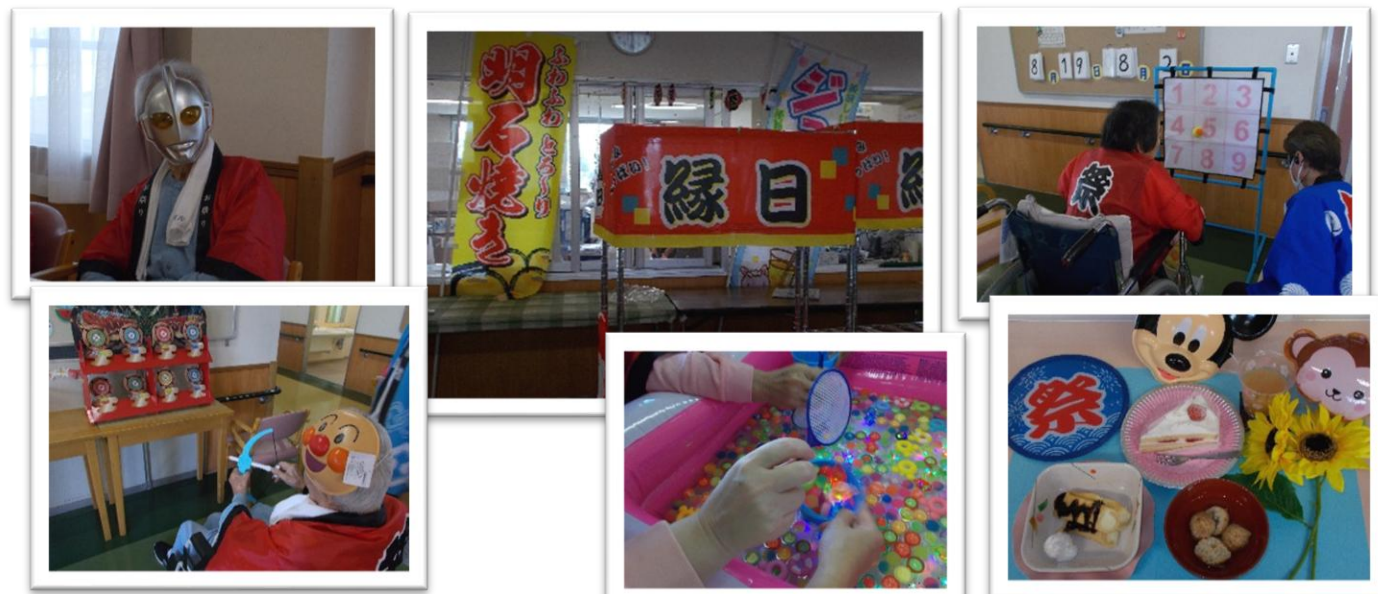


仰向けに寝た状態でお尻を上に挙げましょう。

3 階入所フロア

8月19（水）に納涼祭を開催し利用者様と夏らしいひとときを楽しんで頂きました。的当て・スーパーボールすくい・射的などを用意しました。的当てでは「当たった！」と喜ばれ拍手や歓声が上がり会場はとても賑やかな雰囲気につつまれました。おやつは明石焼き・バナナクレープ・ネクタージュースを召し上がって頂きました。「美味しいわ〜もっとたべたいわ〜」と好評でした。

小島



4 階入所フロア

8月26日（水）に納涼祭を行いました。ふうた君のお神輿が登場するとみんなで「わっしょい！わっしょい！」と声を出し大盛り上がりでした。スイカ割り・射的・千本引き・ピンボールの4つの縁日を楽しんで頂き、懐かしい駄菓子にフライドポテトも食べ「おいしかったわ〜」と喜んで頂きました。

吉野



医療法人南風会 介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀 621-1

☎ 0747-52-2781 FAX 0747-53-2066

