



風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和元年 〇月 第 〇〇 号

梅雨入りのニュースが気になるこのごろですが、皆様いかがお過ごしですか。5月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、理学療法士による「腰痛について」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いです。

～イベント紹介～

4F入所フロア



5月17日(金)に誕生日会を行いました。最初に、今月誕生日の4名の利用者様には、リハビリ室特製の兜を被って頂きました。予想もしないプレゼントに大変喜ばれていました。また、メインの企画では、輪投げゲームをしました。円を3つ作り、職員の手足や頭を的にして輪を投げて頂きました。ゲーム中は、1回で投げ入れる利用者様や反対に何回投げても入らず、苦戦されている利用者様もおられました。

最後には、元号が“令和”になり、初めての誕生日会で、利用者様にもいち早く覚えて頂こうと“令和”の「和」の「口」の部分、金色で包装した輪を、ホワイトボードに貼り付けました。これからも皆様に楽しんで

いただける企画を考えていきます。

通所リハビリテーション

5月は開設7周年を記念して『射的大会』を開催しました。ゴールデンカレーやコーンスープ、わさびやニンニクのチューブ、チョコあんぱん等のお菓子を準備し、3段の構成にしてセットしました。段ごとに点数を決めて、上から100点・50点・10点とし、一番上の中央部に、長崎の文明堂のカステラを設置しており、それを射止めると200点としました。もちろん全て中身なしの空箱です。しかし、ご利用者様は「中は空っぽでしょう？」といいながらも、半分期待されていました。女性のご利用者様は「鉄砲なんか持つのも初めて！」と言いながらも、実用的なわさびやニンニクを真剣なまなざしで狙っておられました。男性のご利用者様は「わしらこんなんでも遊んでたから上手いねん」と自信満々に言われ、結果、1位はダントツで男性の利用者様で、2位3位はなんと女性利用者様でした。表彰式では、3名とも普段のお姿とは違い、かしくまっておられました。皆様も「もっとやりたかった」と、とても喜んで下さっていました。今後も楽しんで頂ける企画を考えていきたいと思っております。



腰痛について

☆椎間板ヘルニア 腰部脊柱管狭窄症 腰椎圧迫骨折

上記の疾患は腰痛の主な原因になる疾患であり、特異的腰痛と呼ばれています。このほかにも神経、内臓、血管、心因性の病気などが原因で起こることがあります。このようなものは腰痛の原因の約15%です。

神経症状や、椎間板ヘルニアなどの疾患がないにもかかわらず、エックス線やMRIなどの画像検査をしても、どこが痛みの原因なのか特定しきれないものは腰痛症と呼ばれています。またぎっくり腰も同様のものとも言われています。腰痛の原因の約85%を占めています。長時間の中腰や猫背などの姿勢を続け、腰や背中 of 筋肉が緊張し続けたときや、運動不足で腰を支える筋力が弱っているときなどに起こります。寒さで筋肉が硬直する冬も神経が刺激されて痛みが起こりやすくなります。



☆予防のために気を付ける事

長時間のデスクワークなどで猫背を続けるなど姿勢が悪くないと腰に負担をかけて背骨のS字カーブを崩してしまいます。よい基本姿勢を身につけ、常に保つことを心がけて座りましょう。

○よい姿勢

1. あごを引く
2. 背筋を伸ばす
3. 腰と脚の付け根が直角になるように深く座る

○悪い姿勢の代表

1. 猫背
2. 背もたれに寄りかかる
3. 腰を反った姿勢

このような悪い姿勢は筋肉を緊張させて疲労が大きくなります。中腰、前かがみなど不自然な姿勢をなるべくとらないようにしましょう。同じ姿勢を長時間とらないようにし、30分に1回は腰を回したり、体を伸ばす等ストレッチをしましょう。

急な動作、腰の不意なひねりを避け、動作時は視線も動作に合わせる習慣をつけましょう。また適度な運動も必要なので運動も行うようにしましょう。

理学療法士 松山 尚樹



医療法人	〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247	介護老人保健施設
	介護老人保健施設 万葉テラス	
	Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277	
	入所 80 床 (全床認知症専門棟) 通所リハビリテーション 40 名	