

そよ風荘だより

2023年6月391号

梅雨の時期となりジメジメとした日が多くなりますが、空調管理をしながら快適に過ごせるように気を付けてお過ごし下さい。

理学療法士による「ぎっくり腰」のお話と5月のフロアの様子をご紹介します。



リハビリ通信

今回のテーマ

理学療法士の中島です。

今回は、『ぎっくり腰』についてお話しをさせていただきます。



ぎっくり腰とは

ぎっくり腰とは、普段は痛みがないのに何かのはずみで急に強い痛みが生じる急性腰痛のことです。椎間板(背骨の間にあるクッション)・椎間関節(背骨の関節)・仙腸関節(骨盤の関節)が原因で起こる場合もありますが、最も多いのが背中中の筋肉の炎症です。背中中の筋肉に過度の負担が急にかかると起こります。



ぎっくり腰になった時どうする

炎症が起こっていますのでぎっくり腰になって数日は痛みが強い場合が多いです。その間は患部を冷やしなるべく安静にしてください。動く必要がある場合はコルセットを使用することも必要です。湿布もいいです。ケガをした時と同じだと思っていただければわかりやすいかと思います。間違っておられる方が多く、温めたりマッサージに行ったという話をよく耳にしますが、悪化させる可能性が高いのでやめておきましょう。

痛みがマシになってくると動いて下さい。コルセットを使用している場合は外しましょう。筋肉が弱ってしまうと痛みが完治しなかったり再発する原因になってしまいます。痛みが和らいでくると温めても良いです。

ギックリ腰にならないために

無理な姿勢で重い物を持たないようにしましょう。

重い物を持ち上げる時は、右の図のようにしっかり

しゃがんでから自分の体に物を近づけて持ちましょう。

腕や脚の筋肉を使うことで腰の筋肉への負担を減らすことができます。

普段からストレッチや筋トレをしましょう。

簡単な運動を一つご紹介します。

是非やってみてください。



- ・深く息を吸い込んだあと、口をすぼめてゆっくり息を吐いていく
- ・息を吐きながら、お腹をへこませていく
- ・腰の浮いている部分を床に押し付けていくようにして

3F入所フロア

5月17日(水)にお誕生日会とレクリエーションを行いました。輪投げをして点数を競っていただき、皆様懸命に高い得点を目指して輪っかを投げられ楽しまれました。おやつは、端午の節句にちなんで真鯛のねりきりと、フルーツサンドと飲み物にはグリーンティーを提供させて頂きました。クリームたっぷりのパンを召し上がられ大変喜んで下さり、和やかな一時となりました。

(東谷)



4F入所フロア

5月18日(木)お誕生日会にて棒サッカーとボール渡しゲームを行いました。赤チームと白チームに分かれ、どちらが早くボールをゴールに運べるかを競いました。「こっちや、こっち」等といつになく大きな声を出し楽しんでくれていました。おやつは、苺ロールパフェとオレンジジュースを提供させて頂き「美味しいわ」と大好評でした。

(森田・中田)



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

