

そよ風荘だより

2023年8月393号

夏本番を迎え、厳しい暑さが続いております。熱中症になりやすい時期でもありますので、水分補給をしっかりとして体調に気をつけてお過ごしください。

理学療法士による「腰痛改善（反り腰編）」のお話と7月のフロアのご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、『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。

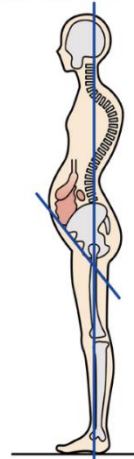
反り腰が原因で起こる腰痛

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。

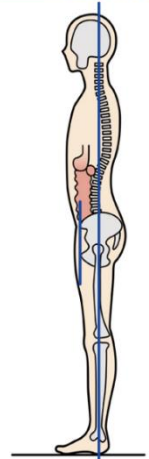
反り腰の原因は、お腹と背中中の筋肉のバランスが悪い、肥満や妊娠でお腹が出ている、などです。

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。ひどく反った状態が続くと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になる場合があります。

反り腰（骨盤前傾）



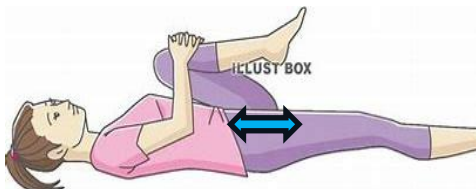
正しい姿勢



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。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。

お尻の筋肉の運動



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。

お腹の筋肉の運動



仰向けに寝た状態でお尻を上に挙げましょう。

3F入所フロア

7月のお誕生日の方は5名おられてプレゼントをお渡しすると、涙ぐんで喜ばれる方もおられました。レクリエーションは魚釣りゲームをしました。赤と白チームに分かれて最初は釣るのに苦戦していた利用者様も、徐々に上手に釣れるようになって楽しんでいただきました。花火の壁画の前でお一人ずつ写真を撮ったり、短冊に願い事を書いて飾り付けもできました。おやつはひまわりの練り切りに、スイカのゼリーや七夕にちなんだ星のかたちのお菓子を添えて美味しく召し上がられて楽しい一日になりました。(中上)



4F入所フロア

7月に予定おしておりましたお誕生日会は新型コロナウイルス感染症に伴い、レクリエーションは中止となりました。

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

