

そよ風荘だより



梅雨明けまであと少しとなりました。季節の移り変わりは体調を崩しやすいですのでお気を付けください。

理学療法士による「ぎっくり腰について」のお話と6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、『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、最も多いのが背中の筋肉の炎症です。背中の筋肉に過度の負担が急にかかることで起こります。



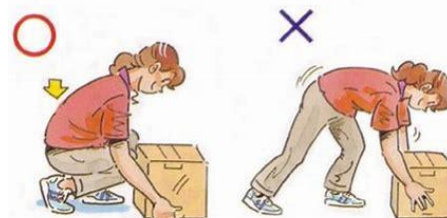
ぎっくり腰になった時どうする

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

無理な姿勢で重たい物を持たないようにしましょう。重た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。

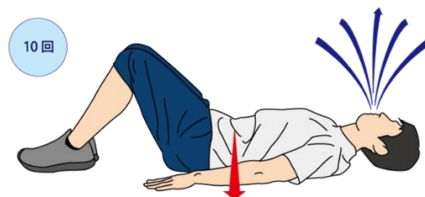


筋肉が固くなると痛みやすくなるのでストレッチを行い柔らかくしておきましょう。

背中の筋肉を痛めてしまわないように普段から腰回りの筋トレをしましょう。腹筋は特に弱っている方が多いです。

簡単な運動を一つご紹介します。

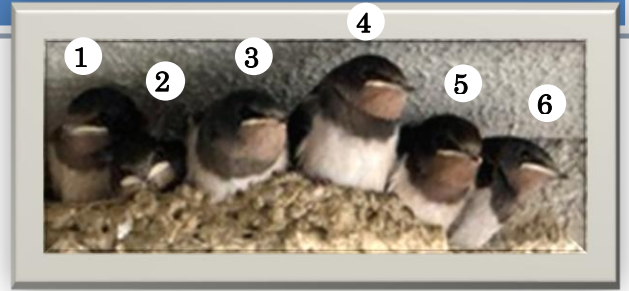
是非やってみてください。



- ・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



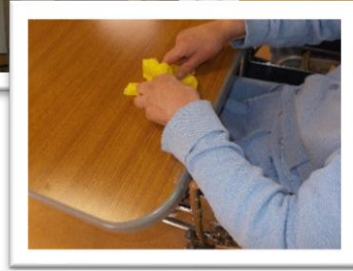
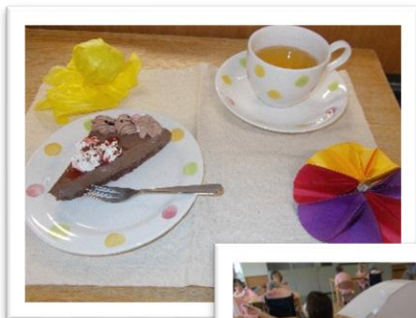
そよ風荘のツバメが巣立ちをしました。よく見ると6羽いました。元気ですね。



3階入所フロア

6月16日(火)お誕生日会とレクリエーションを行いました。利用者皆様にいろいろな色でてるてる坊主を作成してもらい傘に吊るしました。輪ゴムで縛る作業や顔を書いてもらう作業には皆様苦戦されていましたが傘に飾ったてるてる坊主を見て笑顔がこぼれていました。オヤツはショコラムースとレモンティーを召し上がって頂きました。

神橋



4階入所フロア

6月のお楽しみレクは、梅雨にちなんで2本の傘を使用した玉入れと輪投げのゲームを行いました。一本の傘の先端部分に輪を投げて頂き、もう一本の傘は広げ、中に玉を入れて頂きました。皆様両方ともに懸命に取り組んで下さり楽しまれました。オヤツは紫陽花に見立てた色鮮やかなクラッシュゼリーにブドウジュースを添えて皆様「美味しい」「綺麗な色合いやな」と仰って喜ばれました。

岡本



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

