

健康豆知識だより

葵の園・柳生 健康生活応援情報紙

令和7年5月号

柳生北町内会の皆様へ

平素より葵の園・柳生の運営にご理解ご協力を賜り誠にありがとうございます。

当施設では地域の皆様が健康的な生活を送ることができることや、介護が必要になっても継続してこの地域で暮らしていくために少しでもお手伝いが出来ればという思いから、当施設に在籍する専門職が健康維持や介護予防、介護保険に関する豆知識などの情報を発信する情報紙を発行しております。

今回はリハビリ職「腰の痛みを理解・予防しよう!」というテーマでお届けいたします。少しでも皆様のご参考になれば幸いです。

今後も地域の皆様に頼りにして頂けるより良い施設を目指して参りますので、ご理解ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

〒 981 - 1106 仙台市太白区柳生字台57-1

TEL : 022-381-8668 FAX : 022-306-6355

医療法人社団葵会

介護老人保健施設葵の園・柳生

施設長 佐々木繁美

☆当施設 専門職のご紹介

医師の医療補助、看護

医療および保健指導



医師

看護師

福祉面の相談支援、アドバイス



社会
福祉士

栄養管理、栄養指導



管理
栄養士

介護を通し生活支援



介護
福祉士

歩行のリハ専門職



理学
療法士

利用者様
家族様



作業
療法士



ケア
マネジャー

介護サービス計画の立案

幸せに生活するためのリハ専門職



言語
聴覚士

食べる、飲む、話すのリハ専門職

国民の80%が経験する！？

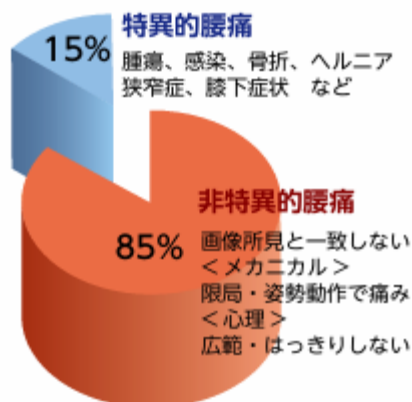
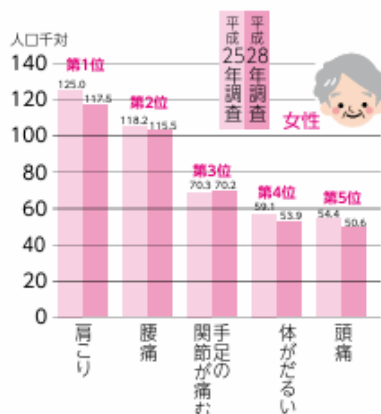
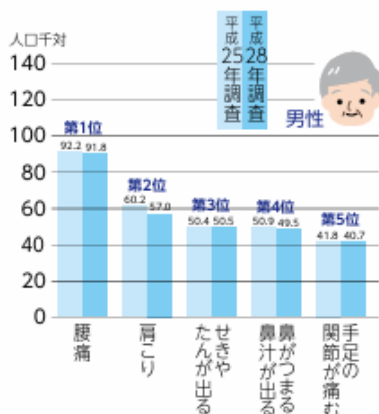
腰の痛みを理解・予防しよう！

< 腰の痛みの種類 >

参考：公益社団法人 日本理学療法士協会理学療法ハンドブック シリーズ 3 腰痛

厚生労働省によると、国民の80%が一生に一度「腰の痛み」を経験すると言われ、男性では1番多く、女性では2番目に多いとされます。腰の痛みは、原因によって2種類に分けられます。

- ・原因がはっきりしている「**特異的腰痛**」 例) ヘルニア、狭窄症
- ・原因がはっきりしない「**非特異的腰痛**」 例) ぎっくり腰など



厚生労働省 国民生活基礎調査より

< 安静・心配しすぎは痛みの敵！！ >

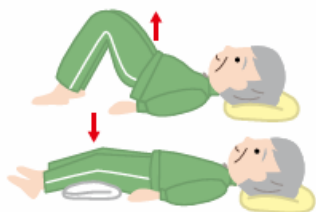
腰痛の原因が分かっている時は、医師の指示に従う必要がありますが、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、**腰痛慢性化の原因**になります。**早期から徐々に活動することが現在は推奨されています。**正しく腰の痛みを理解・予防しながら、活動的に過ごしてみましょう！

■腰痛体操

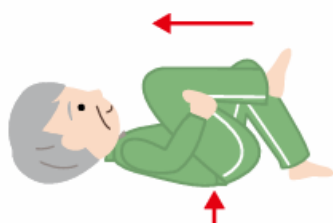
運動時痛みが増す時は中止してください。

●各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう

- ・息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- ・身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- ・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- ・息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- ・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



■腰痛予防のため全身体操

ウォーキングのポイント



④1日15-20分、少し汗ばむ程度で