

あんべらしゅ

令和元年11月号 サンフローラみやざきデイケアセンター

デイケア秋の大運動会を開催しました!!

11月6日（水）、7日（木）に大運動会を開催しました!!

赤団、白団に分かれ競技を行いました。普段のレクリエーションとは一味違い、勝ち負けが決まる競技ばかりで、皆様、真剣な表情で取り組まれていました。

パン食い競争では笑いあいの競技となり、楽しい時間を過ごして頂くことができました。



新入職員の紹介

名前：興梶 美恵子（介護職員）

趣味：お酒・カラオケ

一言：10月から、デイケアに入職させて頂きました。

2兄弟の育児に奮闘中です。真心を込めて頑張りますので、皆様ご指導よろしくお願ひします!!



インフルエンザに注意しましょう!!

インフルエンザが流行する時期となりました。

日頃の生活の中に、**予防法**を取り入れてみませんか？

1. 手洗いうがいをしっかり行う。
2. インフルエンザの予防接種をうける。
3. 外出時はマスクを着用する。
4. 人ごみを避ける。



※散髪ご希望の際は、担当ケアマネージャーにご連絡をお願い致します。

※11月のカットマンは

11月26日(火)、29日(金)に予定しております。



Rehabili Time

リハビリ・タイム Vol.23

2019.11月号

「腰痛」入門

～先進国では約80%の人が、人生において腰痛を発症するとされている。～

こんにちは。今回は、「腰痛」についてお話しします。厚生労働省の統計によると、過去に腰痛経験をした半数が現在も腰痛をかかえ、腰痛の再発率は1年以内→30% 10年以内→80%とされています。ではその腰痛の原因はなにかおわかりでしょうか？厚生労働省の調査によると、日本人の約1,200万人もの人が「腰痛」を訴えられ、そのうちの85%は原因がわからないとされている**非特異的腰痛**というものです。**非特異的腰痛**とは、画像診断などではっきりと**腰痛の原因を示さないもの**をいいます。腰椎圧迫骨折のように骨折を伴う腰痛であれば画像診断で原因がわかります。このようなはっきりした腰痛は少なく特に異常の見当たらない腰痛が多いとのこと。非特異的腰痛の原因がはっきりしていませんが、原因として考えられているものはいくつかあります。

- ・ **筋肉が原因**：筋肉の異常が原因では画像診断ではっきりと原因がわかりません。
- ・ **姿勢のゆがみ**：姿勢がゆがむと筋肉にも問題が起こります。

筋肉のバランス・姿勢の崩れを改善することで**非特異的腰痛**を改善することが出来ます。以下に筋肉の**バランス改善の2つの要素と運動**を紹介します。



著者：長田達寛

経歴：2013年理学療法士国家資格取得

2015年福祉住環境コーディネーター2級取得

2016年呼吸療法認定士資格取得

2018年RQコーディネーター取得

「腰痛」中級編。へ続く...

筋肉のバランス改善 2つの要素と運動

1. 筋肉の**柔軟性**（腰・背中）の向上 2. **筋力**（お腹・お尻）の向上



- ① 仰向けに寝る
- ② 片膝を抱える
- ③ 胸に引きつける

目安：
左右5秒間×3回



- ① 仰向けに寝る
- ② 片脚を上げて支える
- ③ 膝をゆっくり伸ばす

目安：
左右5秒間×3回



- ① 息を吐きながらおへそをのぞき込む
 - ② 5秒間保持する
- 目安：5回



- ① 息を吐きながら腰を浮かす
- ② 5秒間保持する

無理の無い範囲で行いましょう！
詳しくは**担当リハビリ職員**まで！