



## 今回のテーマは **腰痛** についてです。

介護をされている方で腰痛を感じている方は多くいらっしゃるのでは？

在宅で介護をされている方へ、ご参考になれば幸いです。



※効果には個人差がありますので効果を保証をするものではありませんので、予めご了承下さい。

## 腰痛の原因とは・・・？



◇腰痛は、主に筋肉疲労の積み重ねにより起きると言われています。

無意識のうちに同じ動きを繰り返し、負担をかけ続けると「凝り固まったカラダ」が出来てしまい、慢性的な『腰痛』を引き起こしてしまうのです。

また、長期にわたり腰への負担をかけ続けると・・・。  
急性腰痛症（ギックリ腰）を発症する事もあります。

### STEP, 1

#### ～在宅介護で腰痛を防ぐためのポイント～

##### ◇自分の体を知る。

個人差はありますが、力が入り易かったり、動きやすい姿勢があると思います。日常的な習慣やクセを知る事は、痛みを予防する第一歩！！

##### ◇介助姿勢の改善。

介助者は、様々な場面で不自然な姿勢になってしまいます。適切な介護技術を身につけて腰への負担を減らす事が大切です。



##### ◇休息をしっかりとる。

腰痛を防ぐため、睡眠・休憩をとって疲労回復する事も重要です。

### STEP, 2

#### ～体をほぐしてあげましょう～

1日頑張った体は、凝り固まり痛みを引き起こします。このまま放っておくと、更に体は硬くなり痛みの悪循環となってしまいます。

そこで、体の緊張をとり、ほぐしてあげることが大切です。体の緊張をとり、短い時間で出来る『うつぶせ（立って）ユラユラ』をご紹介します。

## ～ うつぶせ（立って）ユラユラのやり方 ～

- ①胸の下に枕などを置きうつぶせになる。  
足を肩幅くらいに、上半身の力を抜きます。  
※立ってユラユラは、足を肩幅くらいにひらいて立って行う。
- ②1秒間に1往復を目安に、お尻を左右にリズムよく力を入れずに出来るだけゆったりと動かす。  
これを2～3分を1セットとし、朝晩行う。



### ポイント！

ゆっくりと深呼吸を行い、気持ちと体をリラックスさせてあげると良い刺激が入りやすく、準備体操の代わりになります。

### STEP, 3

#### ～ 体幹を意識しましょう ～

人間は体幹が安定する事により、パフォーマンス（能力）が変わります。歩いている時などの様々な日常的な場面で、少し意識してみてください。

リハビリ科 理学療法士：山西

## ◇お互いさまサロン三ツ藤のお知らせ

毎月 第一土曜日 10時～ アルカディア1階通所フロア

- 8月4日 カラオケ体操 ～ 介護ロボットのご案内します～  
アルカディア通所リハビリ職員が行います。
- 9月1日 セラピスト講座 （詳細未定）
- 10月6日 みんなで歌いましょう！ 歌ってゲーム・歌ってスポーツ
- 11月3日 アルカディアの介護 今までの体操を振り返ろう  
アルカディアリハビリ職員が行います。
- 12月1日 みんなで歌いましょう！ ワハハ！しりとり・乗っ取り歌合戦

近隣地域向け広報誌“FIELD～フィールド～”をご覧頂き、誠に有難うございます。

- ・次回は10月発行です。
- ・次回も、皆様へお役立ち情報等をお伝えします。
- ・アルカディアでは施設見学をお受けしております。ご興味のある方は下記 までお問い合わせください。
- ・ホームページでは施設内や行事などの紹介もしておりますので、表のQRコードよりご覧ください。



問合せ先：介護老人保健施設アルカディア

東京都武蔵村山市三ツ藤1-98-1

メール：[www.arcadia-kaigo.com](http://www.arcadia-kaigo.com)

TEL042-569-3900 (代)